LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu
lemenu.ch
N° 1-2 JANVIER/FÉVRIER 2024 CHF 12.–
TENDANCES 2024 FOOD & LIFESTYLE
TRÉSORS DE LA TERRE
CES RACINES QUI COMBLENT NOS SENS
Régaler ses amis avec un petit budget • Des desserts aux graines de grenade pour les amoureux • L'art de tailler les légumes
le menu LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE N° 1-2 2024 lemenu.ch
9 771424 615002 01


MENU
GAGNEZ UN DES
10 PANIERS REMPLIS
DE SPÉCIALITÉS IGP
AVEC UN VIN SUISSE !
OUI AU GOÛT SUISSE
AUTHENTIQUE :
3E
QUINZAINE DE
RESTAURATION
IGP
3-18.2.24
Dégustez des spécialités de viande IGP et des vins suisses dans des restaurants sélectionnés. Réservez dès maintenant sous quinzainerestaurationigp.ch ou à l'aide du code QR ci-contre pour réserver votre table ! Nos restaurateurs se réjouissent de vous accueillir !
Viande Suisse
SWISS WINE
OUI AUX IGP



Ma passion pour la cuisine et la pâtisserie



Chères lectrices, chers lecteurs,

Nous passons un tiers de notre vie à nous reposer dans notre chambre. Personnellement, je suis presque autant de temps en cuisine pour des raisons professionnelles, mais pas que. Le deuxième tiers de ma vie se déroule donc dans différentes cuisines. La plupart du temps au fourneau et, surtout devant le four. Le plus remarquable et le plus chouette dans tout ça, c'est qu'après toutes ces années, je ne m'en lasse toujours pas. Cet univers offre toujours tant de nouveautés et de choses passionnantes à découvrir!

J'imagine que vous aussi, chère lectrice, cher lecteur, vous aimez cuisiner ou pâtisser. En pensant à vous, nous avons concocté dans ce numéro un florilège de recettes surprenantes.

Je vous souhaite beaucoup de plaisir à cuisiner et à déguster vos créations.

SILVIA ERNE
Responsable pâtisserie, *le menu*

PHOTO: DANIEL AESCHLIMANN, ISTOCK

Les plaisirs des mois de janvier et février!









Saviez-vous que nous testons nos recettes 2 à 3 fois et que, dans la mesure du possible, nous utilisons toujours des ingrédients suisses?









PUISSANCE EN BILLES
Le plein d'énergie avec des pois chiches, recette en page 60.



TENDANCES 2024



Celles et ceux qui vivent la nuit ont logiquement tendance à avoir faim tard le soir ou tôt le matin. Les «collations de minuit» font depuis longtemps partie de l'offre de restauration des grandes métropoles. Leur boom reflète la transformation de nos habitudes alimentaires dans un monde qui ne s'arrête jamais.

SIMILI? POISSON!

«Fauxmon», similithon ou crevettes végétales: ces nouvelles stars de la cuisine végane ressemblent à s'y méprendre à l'original, du moins visuellement. Après le lait végétal et la similiviande, les start-up et la grande distribution cherchent à conquérir le marché avec des alternatives au poisson et aux fruits de mer. Un avantage certain, c'est qu'on évite les odeurs.





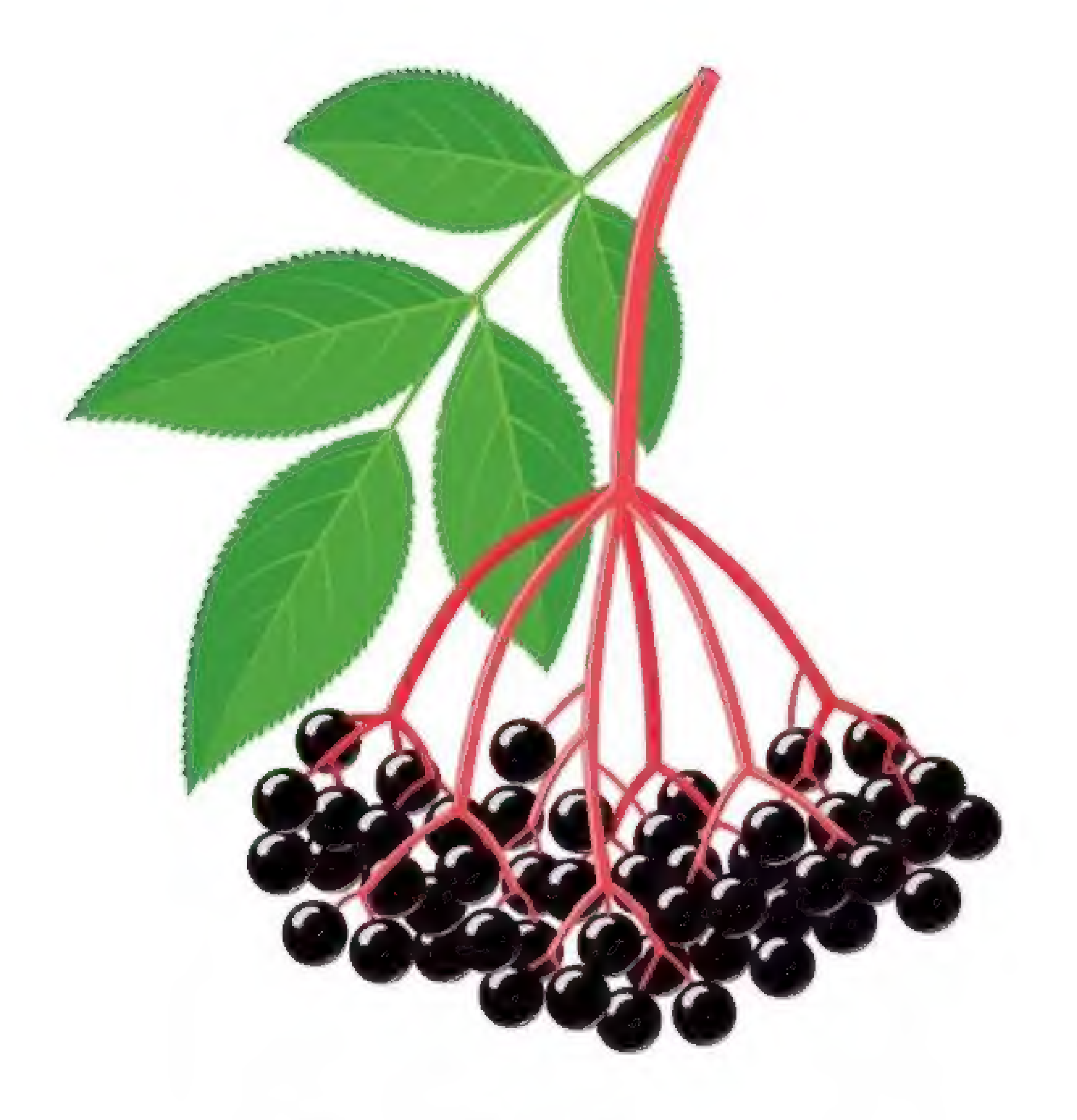
WOMEN POWER

Hanni Rützler est internationalement reconnue pour son travail de recherche sur les tendances alimentaires. Et pour elle, l'avenir de la restauration appartient aux femmes. «Les femmes gastronomes transforment le secteur de l'alimentation et des boissons», écrit la chercheuse dans son *Foodreport 2024*. «Les femmes placent plus souvent et plus clairement que les hommes des critères sociaux et écologiques au cœur de leur travail, faisant évoluer ainsi la culture d'entreprise.»

LA COULEUR DE L'ANNÉE

La teinte «abricot crush» a été élue couleur de l'année 2024. Ce ton orangé doux est très apprécié non seulement dans la mode, mais aussi pour la décoration intérieure.





Des baies aux mille bienfaits

Le sureau noir *(Sambucus nigra)* a été élue plante médicinale de l'année 2024 par l'association NHV Theophrastus. «De nombreuses personnes utilisent le jus des baies du sureau ou l'infusion de ses fleurs en cas de rhume», indique le jury. Le sureau est également très apprécié en cuisine, en jus, sirop ou confiture. Mais attention: crues, ces baies noires sont toxiques!

LE RETOUR DES CARNIVORES

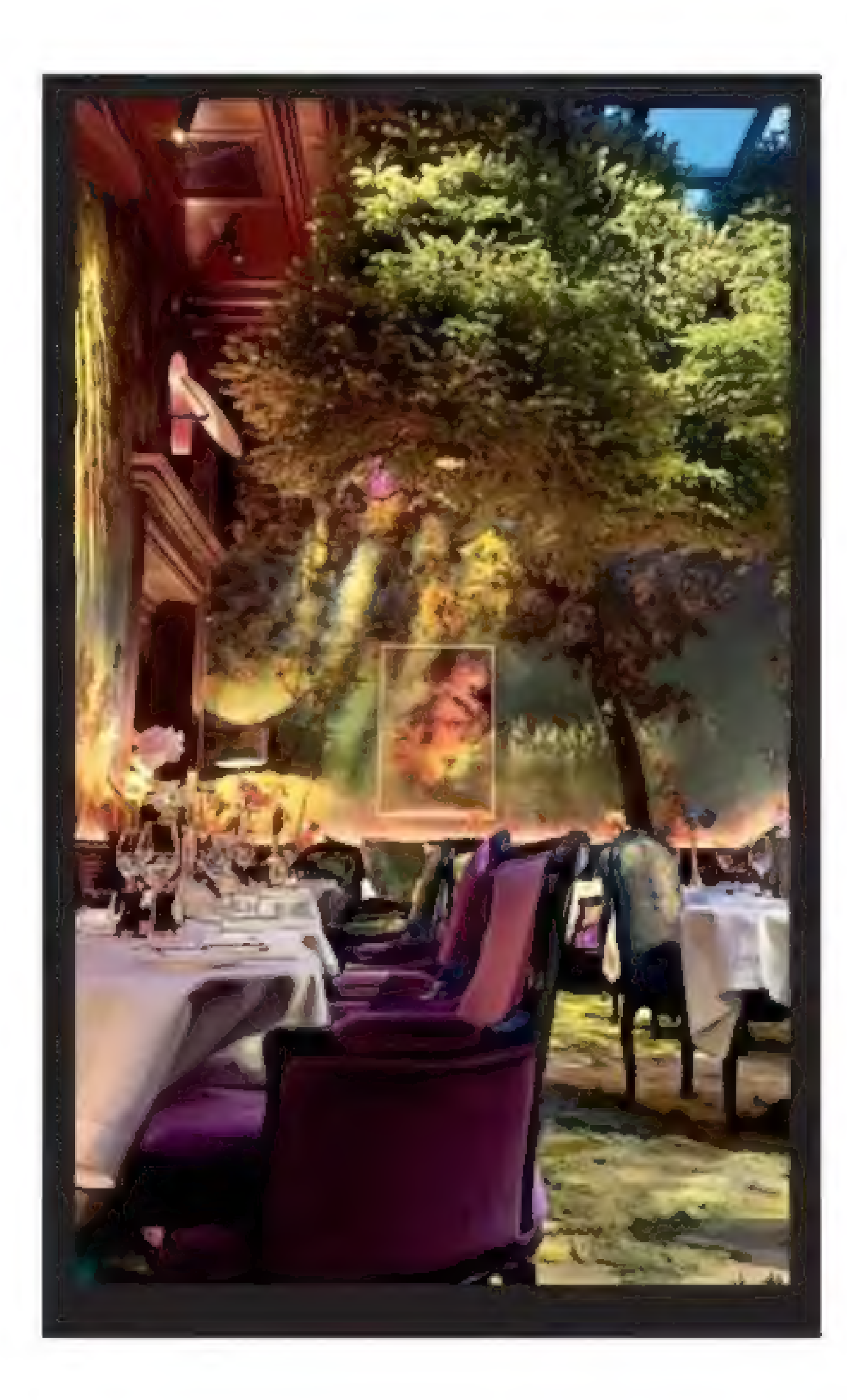
D'après la spécialiste des tendances Hanni Rützler, un nouveau mouvement est en train d'apparaître en réaction au véganisme. Pour elle, la nouvelle avant-garde culinaire est représentée par les «carneficionados». Leur consommation de viande est réfléchie, dans l'esprit du *«nose to tail»*, et elle fait notamment la part belle aux pièces de boucher (photo).



RÉDACTION & TEXTES: STEPHANIE RIEDI, PHOTOS: ISTOCK, MAD

MAXIMALISME

La vie en XXL et en couleurs: la tendance est à l'opulence dans les bars et restaurants branchés, dont le Sketch à Londres qui est un pionnier du genre (photo). Le maximalisme s'impose comme *le* style de déco intérieure pour 2024. Fini le minimalisme et vive l'accumulation d'objets chinés dans les brocantes.



CHAMPIGNONS GOURMETS

Avez-vous déjà mangé du nameko? Quid de l'enoki, du shimeji? Ce sont trois des nombreuses variétés de champignons que l'on retrouve de plus en plus dans la cuisine des chefs. La plupart de ces champignons raffinés sont cultivés en Suisse, bien souvent en agriculture biologique. Ils peuvent s'acheter en ligne, par ex. sur **kernser-edelpilze.ch, champignons-cartigny.com, pleurote.ch**



BLANC DE BLANC

Pour mettre la table, la tendance numéro un consiste encore à panacher différents styles de vaisselle. Mais la porcelaine blanche revient à la mode – le must pour un style chic et classique.



GOOD FOOD

Sélection pour l'hiver



1

POUR L'APRÈS-SKI

Le snack ultime pour un apéritif au chalet? Les savoureux crackers au fromage de Korn & Chäs. Ces fines feuilles croustillantes existent au piment, au cumin, aux graines de chanvre et au sésame.
swisskorn.com

2

LE GOÛT DU SOLEIL ET DU SUD

Marre de l'hiver? Alors, vous apprécierez cet origan bio des montagnes de l'ouest de la Macédoine, dont le parfum et la saveur vous transportent directement dans une atmosphère méridionale.
ckplus.ch

3

FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

Pour les adeptes de glisse et de luge: conditionné dans un sachet pratique, le mélange Quix à base de fruits secs et de fruits à coque est l'en-cas idéal pour reprendre des forces sur les pistes.
narimpex.ch

4

RISOTTO CON AMORE

Le plat idéal pour un souper de Saint-Valentin en tête-à-tête: rouge comme l'amour, ce risotto aux betteraves, au romarin et aux olives laisse présager une soirée délicieuse à tous les points de vue.
flowfactory.ch

5

MONTER DANS LES TOURS EN RAQUETTES

Les energy balls bio de KoRo sont une excellente ressource pour toutes celles et ceux qui veulent aller au bout de leurs limites. La gamme est très variée: il y en a pour tous les goûts.
koro-shop.ch

6

DÉTENTE AUTOUR D'UN BON THÉ

Le coffret Winter tea contient une sélection de quatre thés et tisanes ainsi qu'un infuseur. Pour des pauses gourmandes qui font chaud au cœur et au corps.
chanoyu-tea.ch



ON FOND À FRIBOURG

Fondue au fromage au Café du Midi. Au menu de cette institution fribourgeoise au charme rustique, on trouve, outre la classique moitié-moitié, de la fondue aux herbes, aux tomates, aux truffes… Pas moins de neuf variantes au total. Et il y a même une fondue végane, ainsi qu'un menu spécial fondue.

lemidi.ch











JANVIER 0‰

Ne pas boire en janvier ne veut pas dire renoncer aux moments de convivialité et de plaisir, au contraire. Pendant ce mois sans alcool, plus la fête sera folle, plus on aura de chances de tenir jusqu'au bout. Une bonne base pour des mocktails: mixer des bulles (gaz carbonique) avec de l'amer. Par exemple, du vin mousseux sans alcool et du Sanbitter. Et pour accompagner le souper, un thé raffiné peut se révéler aussi délicat qu'un vin noble – les adeptes de cuisine orientale et asiatique le savent depuis longtemps.

SWEET SODA



Quand la mandarine et l'orange s'unissent... il ne peut en sortir que du bon. Par exemple Sweety: une orangeade finement pétillante fabriquée en Suisse, 100% naturelle et sans additifs ni conservateurs. Elle est peu sucrée, ce qui en fait une boisson particulièrement désaltérante. Retourner avant de servir.
swisscraftdrinks.ch



LA RECETTE

Ginger shot

Recette pour une bouteille de 5 dl: mixer finement 200 g de gingembre pelé, le jus de 2 citrons, 3 cs de miel et 4 dl d'eau pendant 2–3 minutes. Laisser macérer 5 minutes. Verser dans la bouteille à travers un tamis. Servir 2 cl par shot.

RÉDACTION & TEXTES: STEPHANIE RIEDI, PHOTOS: ISTOCK, MAD

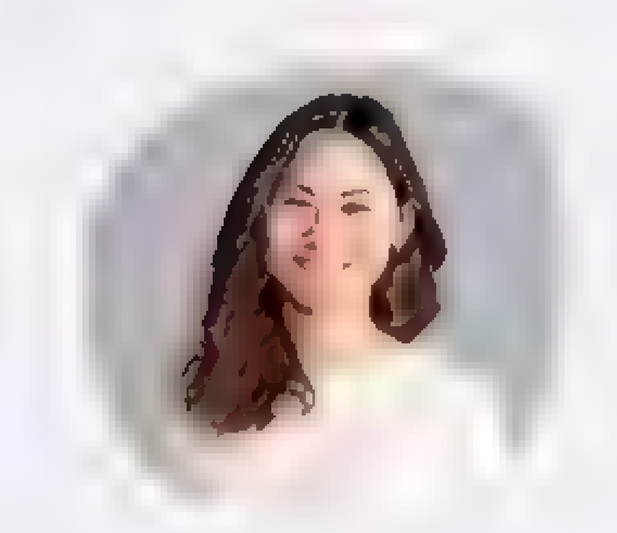
CHAUDEMENT RECOMMANDÉ

L'alliance parfaite entre forme et fonction: la tasse à double paroi Lenn en verre soufflé garde thés, tisanes et autres boissons bien au chaud. D'une capacité de 2,5 dl et lavable au lave-vaisselle, ce modèle séduit avec son anse thermo-résistante et ses différentes combinaisons de couleurs.
caillou-shop.ch



Dry January, oui ou non?

Deux jeunes femmes, deux opinions



JEANINE BIERI
Rédactrice culinaire, *le menu*

Je trouve le Dry January super. Se soucier de son bien-être aide à rester motivée et à tenir le coup. Bien sûr, je sais qu'il y aura des discussions sans fin sur le fait que j'évite l'alcool pendant un mois. Mais il existe de nombreuses bonnes raisons de ne pas en boire de temps en temps. Bien sûr il y a les nombreuses raisons liées à la santé, mais c'est aussi un défi personnel. Je pense qu'il est très important d'être consciente de sa consommation d'alcool, surtout dans notre société actuelle, où l'alcool va de pair avec la convivialité, les apéros, ou un bon repas. En définitive, le Dry January est l'occasion parfaite de s'exercer à la renonciation tout en se faisant du bien.



NADIA WÄLTY
Photographe, *le menu*

Bien sûr, je n'ai rien contre le fait d'opter pour un début d'année sobre. J'adore quand les gens font preuve d'une grande persévérance. Je n'en possède malheureusement pas assez, car je n'aime vraiment pas être trop stricte avec moi-même. C'est une raison de plus pour laquelle je n'adhère pas à ce concept. En toute logique, je devrais donc, le jour de l'an, trinquer à minuit avec un verre d'eau. Et je sais que je serais déjà sujette à enfreindre les règles. Je préfère m'en tenir à une consommation modérée tout au long de l'année, plutôt que de me condamner à renoncer entièrement pendant un mois, pour ensuite faire mon come-back sans mesure les mois suivants. Tout est question d'équilibre!



Dry January, oui ou non? Lors du sondage parmi les membres de la rédaction, le «non» était largement en tête.
Quelle est votre opinion? Partagez-la sur Facebook et Instagram!



ENVIE DE LÉGUMES RACINES



Frites de scorsonères

Recette en page 20

Leur royaume réside sous terre. Cela les rend très nutritifs. Mais les légumes racines sont aussi une révélation, tant visuelle que culinaire.

RECETTES & STYLISME: BEATRIX LEONHARDT PHOTOS: NADIA WALTY



Betteraves rouges au fromage à pâte persillée

Recette en page 18



Carottes rôties et dip aux herbes

Recette en page 20



Topinambours au miso

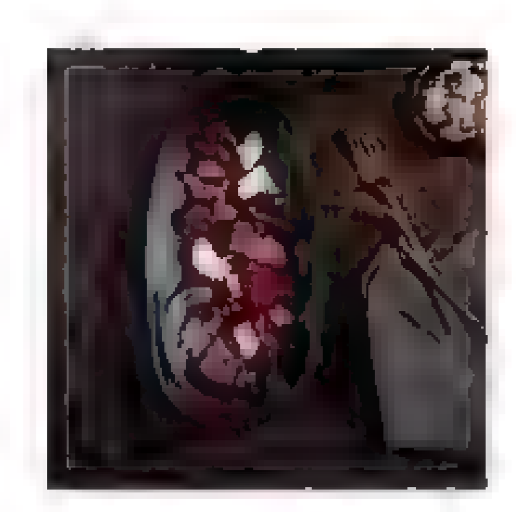
Recette en page 18

Contrastes

La betterave colore le glaçage en rouge intense et lui confère une une note subtilement sucrée, qui, à son tour, souligne le goût du panais.

Tarte au panais et à la betterave rouge

Recette en page 22



Betteraves rouges au fromage à pâte persillée

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION: env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 25 minutes
Papier cuisson pour la plaque

500 g	**de betteraves rouges,** pelées, en quartiers d'env. 3–4 cm
2	**oignons rouges,** en quartiers
2	**gousses d'ail,** en fines lamelles
8 cs	**d'huile d'olive**
2 brins	**de thym,** effeuillé
1 brin	**de romarin,** les aiguilles
	sel, poivre
150 g	**de fromage à pâte persillée,** en morceaux
80 g	**de cerneaux de noix,** grillés

RÉALISATION Mettre les betteraves et tous les ingrédients, romarin compris, dans un bol, mélanger, assaisonner, répartir sur la plaque préparée.
CUISSON AU FOUR Cuire env. 20–25 minutes au four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Retirer du four, dresser sur les assiettes, décorer avec le fromage et les noix.

BON À SAVOIR
Une variante de cette recette consiste à laisser tiédir les betteraves, puis les arroser de jus de citron et les servir en salade.

RAPIDE (20) LÉGER
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE VÉGÉTARIEN
SANS GLUTEN

Topinambours au miso

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION: env. 40 minutes

LE TOPINAMBOUR

800 g	**de topinambours**
	eau salée, bouillante
4 cs	**de beurre à rôtir**
5	**petits oignons,** coupés en deux
½ cs	**de sel**

LA SAUCE MISO

1 cs	**de pâte miso foncée**
2 cc	**de gingembre,** râpé finement
2 cs	**d'huile de sésame**
3 cs	**d'eau chaude**
50 g	**de crème fraîche**
	poivre

TOPINAMBOUR Cuire al dente dans l'eau salée bouillante env. 15–25 minutes. Retirer, couper en deux dans le sens de la longueur. Faire chauffer le beurre à rôtir dans une poêle anti-adhésive, y ajouter les topinambours et les oignons, les faire revenir sur feu moyen en les retournant env. 15 minutes, saler.
SAUCE MISO Mélanger la pâte miso avec le gingembre et l'huile, ajouter lentement l'eau chaude, lisser, ajouter la crème fraîche. Verser la sauce sur des assiettes préchauffées, y dresser les topinambours et les oignons, assaisonner.

BON À SAVOIR
Il n'est pas obligatoire d'éplucher les topinambours. Ce légume peut être utilisé comme des pommes de terre.

RAPIDE (40) LÉGER ÉCONOMIQUE
VÉGÉTARIEN

Céleri-rave entier au four

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION: env. 20 minutes
RÔTISSAGE AU FOUR: env. 2 heures 30
Papier cuisson pour la plaque

LE CÉLERI-RAVE

2	**céleris-raves**
0,5 dl	**d'huile d'olive**
2 cc	**de harissa**
3 cc	**de sel marin**

LE DIP

180 g	**de yogourt à la grecque**
1	**citron bio,** le zeste râpé

CÉLERI-RAVE Bien laver les céleris, piquer sur toutes les faces avec une fourchette. Mélanger l'huile, la harissa et le sel. En badigeonner le céleri, placer sur la plaque préparée.
RÔTISSAGE AU FOUR Cuire env. 2–2 heures 30 au four préchauffé à 170 °C (chaleur tournante/air pulsé), en badigeonnant régulièrement avec le liquide de cuisson. Retirer du four, laisser reposer env. 15 minutes.
DIP Mélanger le yogourt et le zeste de citron.
FINITION Couper le céleri-rave en tranches, servir avec le liquide de cuisson et le dip.

Idéal avec du risotto ou du taboulé.

LÉGER ÉCONOMIQUE
VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN



Topinambours au miso

Céleri-rave entier au four



Frites de scorsonères

POUR 4 personnes en entrée
PRÉPARATION: env. 40 minutes

LES SCORSONÈRES

- 1 kg **de scorsonères**
- ½ **citron bio,** en tranches
- **eau salée,** bouillante

LA PANURE

- 100 g **de chapelure**
- 20 g **de graines de sésame noir**
- **poivre**
- 5 cs **de farine**
- 1–2 **œufs,** battus
- **huile à frire**

LE DIP AUX DATTES ET AU FROMAGE FRAIS

- 100 g **de dattes,** coupées finement
- 1 **gousse d'ail,** hachée finement
- 150 g **de fromage frais**
- 1 **citron bio,** un peu de zeste râpé
- 2 cs **de persil plat,** ciselé
- **sel, poivre**

SCORSONÈRES Bien les nettoyer à l'aide d'une brosse sous l'eau courante, les éplucher. Les couper en deux dans le sens de la longueur selon leur épaisseur, les plonger immédiatement dans de l'eau froide pour éviter qu'ils ne brunissent. Faire cuire les scorsonères avec des rondelles de citron dans de l'eau salée pendant 10–12 minutes en les gardant croquants. Retirer et bien égoutter.

PANURE Mélanger la chapelure avec le sésame et le poivre. Passer les scorsonères par portions d'abord dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure. Presser légèrement la panure. Faire chauffer l'huile dans une casserole en inox. Y faire frire les scorsonères par portions pendant env. 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirer de la casserole, laisser égoutter sur du papier absorbant.
DIP Mélanger les dattes avec le reste des ingrédients, servir avec les scorsonères.

LÉGER VÉGÉTARIEN

Astuce de notre cuisine d'essai

Les frites sont particulièrement croustillantes lorsque la température de l'huile atteint environ 170 °C. Si vous n'avez pas de thermomètre, plongez et tenez le manche d'une cuillère en bois dans l'huile. Lorsque de petites bulles se forment autour du bois, la température idéale est atteinte.



Carottes rôties et dip aux herbes

POUR 4 personnes en accompagnement
PRÉPARATION: env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 35 minutes
Papier cuisson pour la plaque

LES CAROTTES

- 1 kg **de carottes multicolores non pelées,** coupées en deux, selon l'épaisseur
- 2 cs **d'huile de sésame**
- 2 cs **de graines de cumin,** concassées
- 1 **gousse d'ail,** hachées finement
- 1 cs **de miel**
- ½ cs **de sel**
- 1 cs **de graines de sésame**

LE DIP AUX HERBES

- 1 cs **d'huile d'olive**
- 1 **citron bio,** le zeste râpé
- 2 cs **de fines herbes hachées,** p.ex. persil et menthe
- **sel, poivre**

CAROTTES Bien mélanger les carottes avec le reste des ingrédients, sel compris, dans un récipient. Disposer les carottes les unes à côté des autres sur la plaque préparée, parsemer de sésame.
CUISSON AU FOUR Faire griller 30–35 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé).
DIP AUX HERBES Mélanger tous les ingrédients, assaisonner, servir avec les carottes.

BON À SAVOIR
Pour des carottes pimentées, ajouter 1 cs de harissa à la marinade.

LÉGER ÉCONOMIQUE VÉGÉTARIEN SANS GLUTEN


Il faut se lever de bonne heure pour produire de bons légumes suisses.
Fritz Meier, maraîcher, récolte de chou palmier, 16 janvier, 07h 13, 3°C.
LÉGUMES SUISSES
POUR EUX
FÜR SIE
PER LORO
SUISSE GARANTIE
Suisse. Naturellement.
www.legume.ch



Racines de persil chaudes et vinaigrette au persil

POUR 4 personnes en accompagnement ou en entrée
PRÉPARATION: env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 45 minutes
Plat allant au four ou plaque du four
Papier cuisson pour la plaque ou le plat

LES RACINES DE PERSIL

1 kg	**de racines de persil,** coupées en deux dans la longueur
2 cs	**d'huile de colza**
1 cs	**de miel**
1 cs	**de zaatar**
½ cs	**de sel**

LA VINAIGRETTE AU PERSIL

½ bouquet	**de persil plat**
1	**échalote,** hachée grossièrement
3 cs	**de jus de citron**
4 cs	**d'huile de colza**
1 cs	**de confiture aux abricots**
1 cs	**de crème fraîche**
	sel, poivre

RACINES DE PERSIL Mélanger les racines de persil avec tous les ingrédients, sel compris, dans un saladier. Les disposer côte à côte sur la plaque préparée.
CUISSON AU FOUR Cuire env. 45 minutes au four préchauffé à 160 °C (chaleur tournante/air pulsé).
VINAIGRETTE AU PERSIL Mixer tous les ingrédients.
FINITION Dresser les racines de persil chaudes, arroser avec la vinaigrette.

RAPIDE **LÉGER**
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**
SANS GLUTEN



Tarte aux panais et à la betterave rouge

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 45 minutes
MISE AU FRAIS: 1 heure
CUISSON AU FOUR: env. 30 minutes
Plaque à gâteau rectangulaire d'env. 34×11 cm

beurre et chapelure pour la plaque

LA PÂTE

150 g	**de farine bise**
½ cc	**de sel**
75 g	**de beurre,** froid, en morceaux
env. 3 cs	**d'eau,** froide

LA LIAISON

150 g	**de fromage frais de chèvre**
1	**œuf**
100 g	**de betteraves rouges cuites,** pelées, en morceaux
5 brins	**de thym,** effeuillé
	sel, poivre
200 g	**de panais,** pelés, coupés en deux dans la longueur ou en bâtonnets, coupés à la taille de la largeur de la plaque
1 cs	**d'huile d'olive**
50 g	**de pistaches salées,** hachées grossièrement

PRÉPARATION Beurrer la plaque et la saupoudrer de chapelure, mettre au frais.
PÂTE Mélanger la farine et le sel. Ajouter le beurre, sabler jusqu'à obtenir une masse grumeleuse, former un puits. Ajouter l'eau, rassembler en une pâte, sans pétrir. Former un rectangle, envelopper dans un film alimentaire et laisser reposer au frais pendant env. 1 heure.
FAÇONNAGE Sur un peu de farine, abaisser la pâte à la taille de la plaque. Y déposer la pâte, piquer le fond avec une fourchette.
LIAISON Mixer le fromage, l'œuf et les betteraves. Ajouter le thym, assaisonner. Verser sur la pâte, mélanger les panais avec l'huile, les placer côte à côte sur la liaison.
CUISSON AU FOUR Cuire env. 30 minutes sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 220 °C. Retirer du four, laisser refroidir sur une grille, parsemer de pistaches.

LÉGER **SE PRÉPARE À L'AVANCE**
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**

food fun facts

Soupe

Make soup, not war!

La soupe, c'est notre dada! Pour preuve, les innombrables spécialités que l'on retrouve dans la cuisine suisse, de la soupe bâloise à la farine (en page 24) au minestrone tessinois, en passant par la soupe de chalet fribourgeoise. La plus légendaire étant la soupe au lait de Kappel. En effet, celle-ci a réussi à empêcher une guerre fratricide entre Confédérés en 1529 – rien que ça!

Citation

«Un cheveu sur la tête c'est peu
Dans la soupe c'est beaucoup.»
José Artur

CUI-CUI(T)!

En Suisse alémanique, les soldats raffolent de la «soupe au moineau», plus riche que la ration ordinaire. Ne vous méprenez pas: point de volatile dans leur gamelle, mais de la viande de bœuf – généralement les mêmes morceaux que ceux utilisés pour le pot-au-feu

Ah bon?

La soupe aussi a ses règles de bienséance. Ainsi, à table, si l'on peut enfourner une petite cuillère frontalement, une grande cuillère doit toujours être portée à la bouche de côté. Et, hélas, il est totalement exclu de tremper son pain dans sa soupe.



À la soupe!

Est-ce que toutes les soupes se mangent forcément à la cuillère? Non. Certaines se boivent directement au bol, comme la soupe miso japonaise ou un bouillon clair servi dans une tasse avec deux anses

Iconique

La *Tomato Soup*, d'Andy Warhol, est l'œuvre phare du pop art. Elle appartient à la série *Campbell's Soup Cans*, dans laquelle Warhol a représenté 32 boîtes de conserve de soupe, les élevant ainsi au rang d'œuvres d'art au début des années 1960

OUI!

La soupe de noces est une vieille coutume qui se pratique encore dans certaines régions. La tradition veut que les futurs époux partagent une assiette de soupe symbolisant le bonheur matrimonial. Mais attention: le premier ou la première à tremper sa cuillère dans le potage sera aussi celui ou celle qui tiendra les rênes du couple

EXPRESS

Au XIXe siècle, révolution industrielle oblige, la main-d'œuvre ouvrière avait faim et manquait de temps. Julius Maggi a voulu remédier à ce problème avec des soupes déshydratées à base de légumineuses. La soupe en sachet était née.

Stimulant

Ce que les Asiatiques savent depuis longtemps déjà est désormais prouvé par la science: manger de la soupe au déjeuner est le meilleur stimulant qui soit. La soupe fournit beaucoup d'énergie et, en plus, elle est facile à digérer

1844

C'est l'année où la tragique histoire de *Gaspard-mange-ta-soupe*, écrite par Heinrich Hoffman, connaît le succès. Gaspard est un garçon «gros et rond comme un marron» qui refuse de manger sa soupe, jusqu'à devenir «comme une ficelle». Au quatrième jour, la situation est critique: «Puis un autre jour encore. Il était tout-à-fait mort.»

TEXTE STEPHANIE RIEDI PHOTO ISTOCK

SOUPE BÂLOISE À LA FARINE

RECETTE & STYLISME: DOMENICO SEMINARA PHOTO: NADIA WÄLTY

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 40 minutes
CUISSON: env. 1 heure

50 g	**de beurre**
50 g	**de farine blanche**
1 l	**de bouillon de bœuf**
	sel, noix de muscade
30 g	**de gruyère AOP,** râpé

RÉALISATION Mélanger le beurre et la farine dans une casserole, faire revenir la farine env. 30 minutes à feu doux en remuant constamment jusqu'à ce qu'elle devienne brun caramel. Retirer la poêle du feu, verser la moitié du bouillon en remuant avec un fouet, verser le reste du bouillon. Porter la soupe à ébullition, laisser mijoter env. 1 heure. Selon la consistance souhaitée, diluer la soupe avec de l'eau chaude, assaisonner. Servir dans des assiettes à soupe, parsemer de fromage.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE

Du plat de jeûne à la spécialité de carnaval

La soupe à la farine fait partie du Carnaval de Bâle au même titre que le fameux Morgenstreich. La tradition veut qu'elle soit dégustée avant le légendaire coup d'envoi du Morgenstreich sur l'ordre: *«Morgestraich: Vorwärts, marsch!»*, avant que le centre-ville ne soit plongé dans l'obscurité à quatre heures du matin, le lundi suivant le mercredi des Cendres, et que des milliers de tambours et de fifres n'envahissent la ville. Mais la soupe à la farine n'est pas une invention bâloise et c'est une spécialité de carnaval plutôt singulière. Préparé avec de l'eau et de la farine, ce plat frugal était typique du jeûne bien au-delà de nos frontières. La raison pour laquelle elle fait partie des coutumes du Carnaval de Bâle aujourd'hui n'est pas claire. Selon les historiens de l'art culinaire, elle est apparue pour la première fois après 1835 lors du Carnaval de Bâle, lorsque le Morgenstreich fut de nouveau autorisé. Ce défilé aux lanternes au coude du Rhin, dont les racines remontent au XIV[e] siècle, a en effet été interdit à plusieurs reprises au cours de l'histoire. Depuis 2017, le Carnaval de Bâle est protégé et inscrit au patrimoine mondial culturel immatériel de l'Unesco.





Menu petit budget

Même avec le fameux trou dans le porte-monnaie du mois de janvier, il est possible de faire la fête agréablement. Nous avons créé un menu pour six personnes, qui coûte moins de 40 francs.

RECETTES: JEANINE BIERI STYLISME: PETRA SALVISBERG & JEANINE BIERI
PHOTOS: DANIEL AESCHLIMANN





MOCKTAIL

Ipanema

Recette en page 32

Déco de table
Au lieu d'acheter des fleurs fraîches, nous utilisons de petites plantes d'intérieur, p.ex. des cactus, pour décorer la table. Disposées en groupes, elles donnent à la table une ambiance méridionale.



Pain à l'ail



ENTRÉE

Soupe de maïs, crumble au lard et au sirop d'érable

Recette en page 34

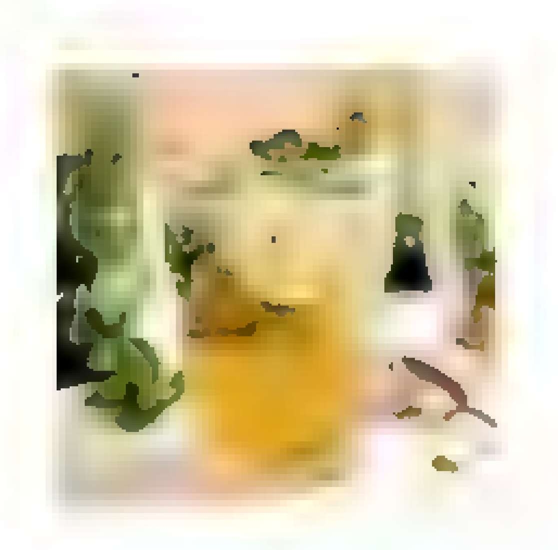
Lueur des bougies
Les briques constituent de parfaits bougeoirs. Il suffit de tailler à la base quelques bougies de formes et de couleurs différentes et de les insérer dans les trous des briques.



PLAT PRINCIPAL

Polpette et risotto au céleri

Recette en page 34



MOCKTAIL

Ipanema

POUR 6 personnes
PRÉPARATION: env. 10 minutes
Pour 6 verres d'env. 3 dl
Pilon à cocktail

3	**citrons verts bio,** coupés en huit
6 cc	**de cassonade**
	glace pilée
½ bouquet	**de menthe,** effeuillée
2	**fruits de la passion,** les graines grattées
1 l	**de ginger ale**

RÉALISATION Écraser les citrons verts et le sucre dans les verres avec le pilon ou le manche d'une cuillère en bois. Remplir les verres à moitié avec de la glace pilée. Ajouter un peu de menthe et de pulpe de fruit de la passion, remuer. Compléter avec du ginger ale. Décorer avec le reste de la menthe.

RAPIDE (10) **SE PRÉPARE À L'AVANCE**
ÉCONOMIQUE **VÉGANE**
SANS LACTOSE **SANS GLUTEN**



APÉRO

Pain à l'ail

POUR 6 personnes à l'apéro
PRÉPARATION: env. 10 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 10 minutes
Papier cuisson pour la plaque

80 g	**de beurre,** mou
2	**gousses d'ail,** pressées
½ bouquet	**de persil,** haché
½ bouquet	**de ciboulette,** hachée
½ cc	**de sel**
¼ de cc	**de poivre**
1–2	**baguettes précuites,** env. 300 g

RÉALISATION Bien mélanger le beurre et le reste des ingrédients, ciboulette comprise, assaisonner. Inciser légèrement le pain en biais à env. 1 cm d'intervalle. Badigeonner les incisions avec le mélange de beurre.
CUISSON AU FOUR Cuire env. 10 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C. Retirer, laisser refroidir légèrement.

BON À SAVOIR
Respecter le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Celui-ci peut varier en fonction du pain à cuire.

RAPIDE (20) **LÉGER**
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**

Astuce de notre cuisine d'essai

Gratiner le pain à l'ail avec du fromage.

DESSERT

Nice cream aux myrtilles

POUR 6 personnes
PRÉPARATION: env. 10 minutes
CONGÉLATION: env. 5 heures

5–6	**grosses bananes très mûres,** en morceaux
2 cs	**de jus de citron**
200 g	**de myrtilles surgelées**
50 g	**de sirop d'érable ou de sucre**
1 dl	**de crème entière**
100 g	**de chocolat blanc,** haché grossièrement
0,5 dl	**de crème entière,** fouettée légèrement

PRÉPARATION Mélanger les bananes avec le jus de citron, congeler à couvert 4–5 heures.
RÉALISATION Mixer les bananes avec le reste des ingrédients, crème entière comprise, au robot électrique ou mixeur plongeant robuste. Incorporer la moitié du chocolat. Servir de suite ou congeler 1 heure.
FINITION Dresser la nice cream avec la crème fouettée et le reste de chocolat.

LÉGER **SE PRÉPARE À L'AVANCE**
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**
SANS GLUTEN

Astuce de notre cuisine d'essai

Savourer cette glace de suite. Le fait de la congeler longtemps la rend très dure. Sinon, on peut l'utiliser pour confectionner des frappés, des smoothies ou des bowls aux fruits.


Cool



ENTRÉE

Soupe de maïs, crumble au lard et au sirop d'érable

POUR 6 personnes
PRÉPARATION: env. 25 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 12 minutes
Papier cuisson pour la plaque

LE CRUMBLE

2 cs	**de cassonade**
2 cs	**de sirop d'érable**
	poivre
env. 12	**tranches de lard**

LA SOUPE

1	**oignon,** haché
1	**gousse d'ail,** hachée
2 cs	**de beurre**
1 boîte	**de maïs,** env. 400 g, poids égoutté
1 cs	**de farine**
1 cc	**de curry fort en poudre**
8 dl	**de bouillon de légumes**
1	**citron vert bio,** le zeste râpé et le jus
	sel, poivre
1 dl	**de crème entière,** légèrement fouettée
½ bouquet	**de ciboulette,** hachée

CRUMBLE Mélanger le sucre et le sirop d'érable, poivrer. En badigeonner les tranches de lard des deux côtés. Poser directement sur la grille du four, glisser une plaque du four juste en dessous pour recueillir la graisse.

CUISSON AU FOUR Cuire 10–12 minutes au four préchauffé à 200 °C (chaleur tournante/air pulsé), cuire jusqu'à ce que le lard soit croustillant. Retirer du four, émietter grossièrement et réserver au chaud jusqu'au moment de servir.

SOUPE Faire revenir l'oignon et l'ail dans le beurre. Ajouter le maïs, faire revenir, saupoudrer de farine et de curry en poudre, faire revenir brièvement. Mouiller avec le bouillon, assaisonner, laisser mijoter env. 15 minutes, mixer la soupe. Avant de servir, ajouter le zeste et le jus de citron vert, assaisonner, répartir dans 6 bols à soupe. Répartir la crème par-dessus, parsemer de crumble au lard et de ciboulette.

RAPIDE **LÉGER**
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE



PLAT PRINCIPAL

Polpette et risotto au céleri

POUR 6 personnes
PRÉPARATION: env. 1 heure
BRAISAGE: env. 30 minutes

LES POLPETTE

1	**oignon,** haché finement
2	**gousses d'ail,** hachées finement
½ bouquet	**de persil,** haché finement
2	**œufs,** battus
50 g	**de chapelure**
1 cc	**de sel**
½ cc	**de poivre**
500 g	**de viande hachée mélangée**
	huile d'olive pour la cuisson

LA SAUCE TOMATE

1	**oignon,** haché
1	**gousse d'ail,** hachée
2 cs	**d'huile d'olive**
1 boîte	**de tomates pelées,** env. 800 g
1 cs	**d'origan séché**
½ cc	**de sucre**
1 cc	**de sel**
½ cc	**de poivre**

LE RISOTTO

1	**oignon,** haché
300 g	**de céleri-rave,** en petits dés
3 cs	**d'huile d'olive**
300 g	**de riz pour risotto**
env. 1,2 l	**de bouillon de légumes,** chaud
1 feuille	**de laurier**
	sel, poivre
½	**citron bio,** le zeste râpé et le jus



50 g **de noisettes,** grillées, hachées
100 g **de fromage râpé**

POLPETTE Bien mélanger l'oignon et le reste des ingrédients, poivre compris, dans un saladier, laisser reposer env. 5 minutes. Ajouter la viande, bien pétrir, former env. 18 boulettes. Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire revenir les boulettes de tous les côtés env. 4 minutes. Réserver
SAUCE TOMATE Dans la même poêle, faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, ajouter les tomates pelées et tous les ingrédients. Laisser mijoter env. 5 minutes, baisser le feu, ajouter les boulettes de viande, couvrir et laisser mijoter sur feu moyen env. 30 minutes.
RISOTTO Faire revenir l'oignon et le céleri dans l'huile en les gardant croquants, ajouter le riz pour risotto et le faire revenir. Mouiller avec le bouillon de manière à ce que le riz soit à peine recouvert, ajouter la feuille de laurier. Faire cuire à découvert sur feu moyen 20–25 minutes en remuant souvent. Ajouter le reste de bouillon chaud petit à petit, assaisonner. Avant de servir, ajouter le zeste et le jus de citron ainsi que le fromage râpé.
FINITION Dresser les polpette et le risotto, parsemer de noisettes.

Servir le fromage râpé en accompagnement.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE

Style brocante mix & match
Vaisselle, linge de table ou ustensiles de cuisine: on trouve de tout dans les brocantes. Nous avons même découvert des assiettes avec la fameuse couleur très tendance «abricot crush», qui s'harmonise aussi bien avec du jaune ensoleillé qu'avec du vert ou des couleurs pastel.



Brochettes saumon-citron

PHOTOS URS UND_MARTIN

DIVA TROPICALE EN HIVER

Il est vrai que par temps froid, le citronnier peut se montrer parfois capricieux. Mais dès lors que ses besoins sont satisfaits, cette plante délicate nous fait la grâce de sa beauté et de ses fruits providentiels.

RECETTES & STYLISME: BEATRIX LEONHARDT PHOTOS FOOD: DANIEL AESCHLIMANN





Brochettes saumon-citron

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 minutes
MACÉRATION: env. 1 heure
8 piques en bois, trempées dans de l'eau

LA MARINADE

½ bouquet	**d'aneth,** ciselé finement
1	**gousse d'ail,** ciselée finement
½	**citron,** le jus
3 cs	**d'huile d'olive**
1 cc	**de miel**
	sel, poivre

LES BROCHETTES

600 g	**de filet de saumon avec la peau,** en morceaux d'env. 4 cm de largeur
2	**citrons bio,** en tranches fines
4 cs	**d'huile d'olive**

MARINADE Dans un saladier, mélanger l'aneth et le reste des ingrédients, miel compris. Assaisonner.
BROCHETTES Faire mariner le saumon à couvert env. 1 heure au réfrigérateur. Plier les tranches de citron en deux, les piquer sur les brochettes en alternant avec les morceaux de saumon. Chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive et faire griller les brochettes par portions, env. 3 minutes sur chaque face.

Servir avec de la baguette et une salade de saison.

LÉGER

Sorbet citron-cynorhodon

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 35 minutes
CONGÉLATION: env. 2 heures 20
Poche à douille jetable

4	**citrons bio**

LE SORBET

2	**citrons bio,** le zeste râpé
100 g	**de sucre glace (1)**
2 dl	**d'eau**
1 sachet	**de tisane de cynorhodon**
2	**blancs d'œufs**
1 pincée	**de sel**
50 g	**de sucre glace (2)**

PRÉPARATION Découper le tiers supérieur des citrons. Presser doucement le jus (on obtient env. 1,8 dl). Gratter les restes de pulpe et de petites peaux avec une cuillère sans abîmer l'écorce. Pour une bonne stabilité, couper légèrement le fond du citron. Mettre les citrons et leurs chapeaux au congélateur.
SORBET Porter à ébullition le jus de citron, le zeste, le sucre glace (1) et l'eau dans une casserole. Ajouter le sachet d'infusion, laisser refroidir le sirop, retirer le sachet. Battre les blancs d'œufs en neige avec le sel, ajouter le sucre glace (2), continuer à battre brièvement. Mélanger les blancs en neige avec le sirop. Faire prendre le mélange dans la sorbetière ou le congeler 30–50 minutes. Puis le mettre dans une poche à douille, congeler env. 30 minutes. Durant ce temps, pétrir la poche à 2 ou 3 reprises pour éviter la formation de cristaux. Couper la pointe de la poche à douille de façon à obtenir une ouverture d'env. 2 cm Ø. Presser la masse généreusement dans les citrons. Recouvrir avec le chapeau, appuyer et remettre au congélateur au moins 1 heure, ou jusqu'au moment de servir.

BON À SAVOIR
Dans un emballage hermétique, ce sorbet peut se conserver env. 7 jours au congélateur.

VÉGÉTARIEN
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE



Sorbet citron-cynorhodon



BON À SAVOIR

Citronnier

Pour permettre à cette superbe plante tropicale de bien passer l'hiver, voici quelques conditions à respecter:

- **Exigences** Le citronnier profitera au mieux de son repos hivernal dans un coin frais et lumineux, sans variations de température. Pour cela, poser le pot sur un support et protéger la plante du soleil direct.
- **Entretien** Arroser occasionnellement afin d'éviter le dessèchement des racines.
- **Cure** Rempoter les jeunes plantes au printemps et leur fournir une terre fraîche, riche en nutriments. Les plus anciennes apprécieront elles aussi d'avoir de la nourriture fraîche.
- **Déménagement** Le citronnier peut retourner dehors dès qu'il ne risque plus de geler la nuit (à partir de fin avril environ). Important: la différence de température entre ses quartiers d'hiver et son nouvel emplacement pour l'été ne doit pas dépasser 10°C. Laisser le citronnier s'habituer lentement au climat extérieur; ne pas le mettre en plein soleil au début.

Conseil
Dans ses quartiers d'hiver, installer le citronnier à l'abri du soleil direct.

GARDEN KIDS

FAIRE GERMER LES GRAINES

Faire pousser un citronnier? Facile! Rincer les graines d'un citron mûr et les laisser 2–3 jours sur du papier absorbant humide ou dans du jus de citron. Placer le récipient fermé dans un endroit lumineux et chaud. Ensuite, semer les graines, en les espaçant d'env. 10 cm, dans du terreau pour semis mélangé avec un peu de sable. Recouvrir légèrement de terre et humidifier avec un vaporisateur.



Calamondin

Le calamondin *(Citrofortunella mitis)* est issu d'un croisement entre la mandarine et le kumquat. Ses fleurs parfumées nous enchantent au printemps. Ses fruits à la pulpe acide, légèrement amère et à l'écorce sucrée, mûrissent à partir de la fin de l'automne.



MISE EN POT

- Pour un jeune plant, un pot de 30 cm de diamètre suffit.
- Planter dans un terreau spécial agrumes, meuble et drainant.
- Arroser avec de l'eau du robinet tiède et installer devant une fenêtre très lumineuse et ensoleillée.

CULTURE ET ENTRETIEN

- À partir de mai, sortir le pot à l'extérieur d'abord à la mi-ombre puis, au bout de quelques jours, en plein soleil
- Faire un apport d'engrais liquide spécial agrumes toutes les deux semaines
- Arroser régulièrement, ne surtout pas laisser la terre sécher complètement.
- Rempoter tous les deux ou trois ans en mars.
- En été, rabattre les longs rameaux qui dépassent.

RÉCOLTE

- Les fruits prennent une couleur orangée à partir de novembre, ils ressemblent à de petites mandarines.
- Ils sont prêts à être cueillis lorsqu'ils tombent presque tout seuls.

EN CUISINE

- Aromatiser un thé noir d'Assam doux avec des fleurs fraîches ou des écorces de fruits séchées.
- En confiture: utiliser la chair avec l'écorce, couper finement.
- Le mariage avec le rhum est délicieux, que ce soit dans la confiture de vieux garçon ou dans des cocktails.
- Les fruits se conservent deux à trois semaines au réfrigérateur.

FIN DE SAISON

- Rentrer le calamondin à l'intérieur lorsque les températures nocturnes tombent en dessous de 10 degrés
- Installer devant une fenêtre exposée au sud et arroser souvent, ou lui faire passer l'hiver à 10–15 degrés, par exemple dans la cage d'escalier, et arroser peu.

Conçu en collaboration avec Bioterra, l'association n° 1 pour les jardins bio et naturels en Suisse. bioterra.ch

TEXTE SILVIA MEISTER
ILLUSTRATION YING XU

Plaisir intense

La grenade symbolise l'amour: elle est donc prédestinée pour l'épilogue de la Saint-Valentin. Trois desserts de tentation pure.

RECETTES & STYLISME: JEANINE BIERI PHOTOS: NADIA WÄLTY




Tarte au chocolat végane à la grenade
Recette en page 46

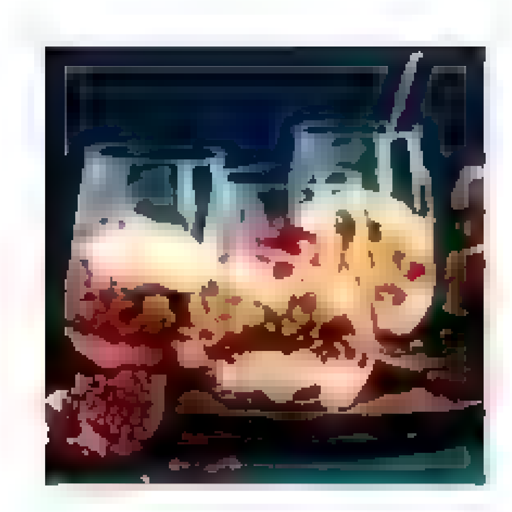


Dessert en couches à la grenade

Recette en page 46

Perspectives roses

Si vous souhaitez donner une touche de couleur à ce dessert, partager la crème en deux et colorez une moitié en rose avec un peu de sauce à la grenade.



Dessert en couches à la grenade

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 minutes
4 verres de 2,5 dl chacun

LA SAUCE

1½	**grenade,** le jus pressé
2 cs	**de sucre glace**

LA CRÈME

170 g	**de skyr ou de séré demi-gras**
3 cs	**de miel**
1	**gousse de vanille,** les graines grattées
1,5 dl	**de crème entière,** fouettée

LA FINITION

150 g	**de biscuits,** émiettés p.ex. cantucci ou biscuits à la farine complète
½	**grenade,** les graines dérobées

SAUCE Bien mélanger le jus de grenade et le sucre glace.
CRÈME Bien mélanger le skyr, le miel et la vanille, incorporer délicatement la crème fouettée.
FINITION Répartir les biscuits émiettés, la crème, la sauce et les graines de grenade par couches dans les verres, répéter l'opération. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

BON À SAVOIR
Presser la grenade à l'aide d'un presse-agrumes.

RAPIDE (20) **LÉGER**
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**



Tarte au chocolat végane à la grenade

POUR 12 parts
PRÉPARATION: env. 30 minutes
MISE AU FRAIS: env. 3 heures 30
1 moule à charnière ou à pie de 24 cm Ø

papier cuisson huile de coco pour le moule

LE FOND

100 g	**de dattes Medjool**
1 cs	**d'huile de coco,** liquide
1–2 cs	**d'eau**
250 g	**de granola**
2 cs	**de cacao en poudre**

LA MOUSSE

250 g	**de tofu soyeux,** à température ambiante
200 g	**de chocolat végane,** fondu, légèrement refroidi
1 cs	**de cacao en poudre**
1	**p. de couteau de sel**

LA GARNITURE

½	**grenade,** les graines dérobées

FOND Mixer les dattes, l'huile et l'eau dans un hachoir électrique, puis verser dans un récipient. Moudre finement le granola dans le hachoir électrique ou le concasser dans un mortier. Ajouter à la purée de dattes avec le cacao, bien pétrir à la main. Répartir la masse dans le moule préparé, faire remonter le bord de 2 cm, bien presser le bord et le fond. Mettre le moule au frais env. 30 minutes.
MOUSSE Mixer tous les ingrédients dans un hachoir électrique ou avec un mixeur 1 minute à vitesse maximale. Répartir la mousse uniformément sur le fond préparé.
GARNITURE Parsemer la tarte de graines de grenade. Mettre au frais pendant au moins 3 heures.

SE PRÉPARE À L'AVANCE **VÉGANE**

Médaillons à la grenade et au chocolat

POUR env. 10 pièces
PRÉPARATION: env. 20 minutes
Caissettes en papier à pralinés ou à muffins

150 g	**de chocolat blanc,** haché grossièrement
50 g	**de chocolat blanc,** haché finement
½	**grenade,** les graines dérobées
30 g	**de pistaches salées,** hachées
30 g	**de copeaux de noix de coco séchés,** brisés

RÉALISATION Faire fondre le chocolat grossièrement haché dans un récipient au-dessus d'un bain-marie à basse température. Important: le récipient ne doit pas toucher l'eau. Retirer le récipient de chocolat fondu du bain-marie, ajouter le chocolat finement haché et laisser fondre. Incorporer les ⅔ des graines de grenade au chocolat. Déposer des petits tas de la taille d'une cuillère à soupe dans les caissettes en papier préparées. Parsemer de graines de grenade, de pistaches et/ou de copeaux de noix de coco, laisser refroidir au réfrigérateur.

BON À SAVOIR
- Les médaillons se conservent 2 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.
- L'ajout de chocolat froid au chocolat fondu s'appelle «la technique de l'ensemencement» et permet de faire briller le chocolat.

RAPIDE (30) **SE PRÉPARE À L'AVANCE**
ÉCONOMIQUE



Médaillons à la grenade et au chocolat

Gâteau de l'abbaye de Saint-Gall

La *Klostertorte* de Saint-Gall n'a pas à rougir de la comparaison avec sa rivale autrichienne, la tourte de Linz. Sa saveur légèrement épicée lui confère un charme particulier.

TEXTE: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
RECETTE ET STYLISME: SILVIA ERNE PHOTOS: NADIA WÄLTY

Le fond de ce gâteau et les décorations sont réalisés avec une pâte aux amandes brune aromatisée au cacao, à la cannelle et au clou de girofle, qui est fourrée de confiture de fruits. Ce qui ressemble à première vue à une tourte de Linz est en réalité une spécialité de Suisse orientale: la *Klostertorte* de Saint-Gall, dont la renommée dépasse les frontières du canton.

La dégustation de cette pâtisserie au motif grillagé révèle une saveur unique, moins sucrée que celle de son homologue d'Autriche. Le gâteau de l'abbaye de Saint-Gall est également intéressant en raison de son histoire: aujourd'hui encore, on ne sait pas exactement quel rôle a joué l'Abbaye dans l'élaboration de la recette ni si la tourte de Linz a servi de modèle. Une chose est sûre: la recette de la *Klostertorte* de Saint-Gall a été publiée en 1947 dans le *Goldene Kochfibel*, de Rosa Graf, une référence pour la cuisine suisse alémanique.

De nos jours, on trouve ce gâteau dans tout le canton, et pas seulement dans le secret des cuisines particulières. Elle trône dans les vitrines de nombreuses boulangeries de Saint-Gall – pour le plus grand plaisir de la population locale et des touristes.

Gâteau de l'abbaye de Saint-Gall

POUR env. 12 parts
PRÉPARATION: env. 45 minutes
MISE AU FRAIS: env. 45 minutes
CUISSON AU FOUR: env 50 minutes
1 moule à charnière de 24 cm Ø
Papier cuisson pour le fond du moule
Emporte-pièces divers

beurre pour le fond du moule

LA PÂTE

200 g	**de beurre,** mou
150 g	**de sucre**
1 pincée	**de sel**
2	**œufs**
300 g	**de farine**
150 g	**d'amandes moulues**
1 cc	**de poudre à lever**
2 cs	**de cacao en poudre**
1½ cc	**de cannelle en poudre**
1 pincée	**de clou de girofle en poudre**
350 g	**de confiture de framboises**
1	**jaune d'œuf,** mélangé avec 1 cc de crème
	sucre pour saupoudrer

PÂTE Battre le beurre jusqu'à la formation de petites pointes. Ajouter le sucre et le sel, et continuer à battre 2–3 minutes. Ajouter les œufs, incorporer brièvement. Mélanger la farine, les amandes, la poudre à lever, le cacao et les épices, tamiser sur l'appareil, assembler brièvement en une pâte, ne pas pétrir. Envelopper dans du film alimentaire et mettre au frais pendant env. 45 minutes.

FAÇONNAGE Abaisser près de la moitié de la pâte en rond, directement sur le fond du moule chemisé. Refermer le moule. Mettre un peu de la pâte restante au frais pour la décoration. Façonner le reste de la pâte en 2 boudins d'env. 32 cm de longueur. Déposer sur le fond de tarte le long du bord extérieur, de façon à pouvoir former des bords d'env. 3 cm de hauteur. Décorer à la fourchette et piquer le fond. Étaler la confiture sur le fond de tarte. Abaisser la pâte réservée au frais à env. 3 mm d'épaisseur sur un peu de farine. Découper des formes à l'emporte-pièce, les disposer sur la confiture. Dorer la surface de la pâte avec le jaune d'œuf.
CUISSON AU FOUR Cuire 45–50 minutes sur le deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé à 180 °C. Retirer du four, laisser tiédir 10–15 minutes dans le moule. Puis démouler et laisser refroidir complètement sur une grille. Saupoudrer de sucre.

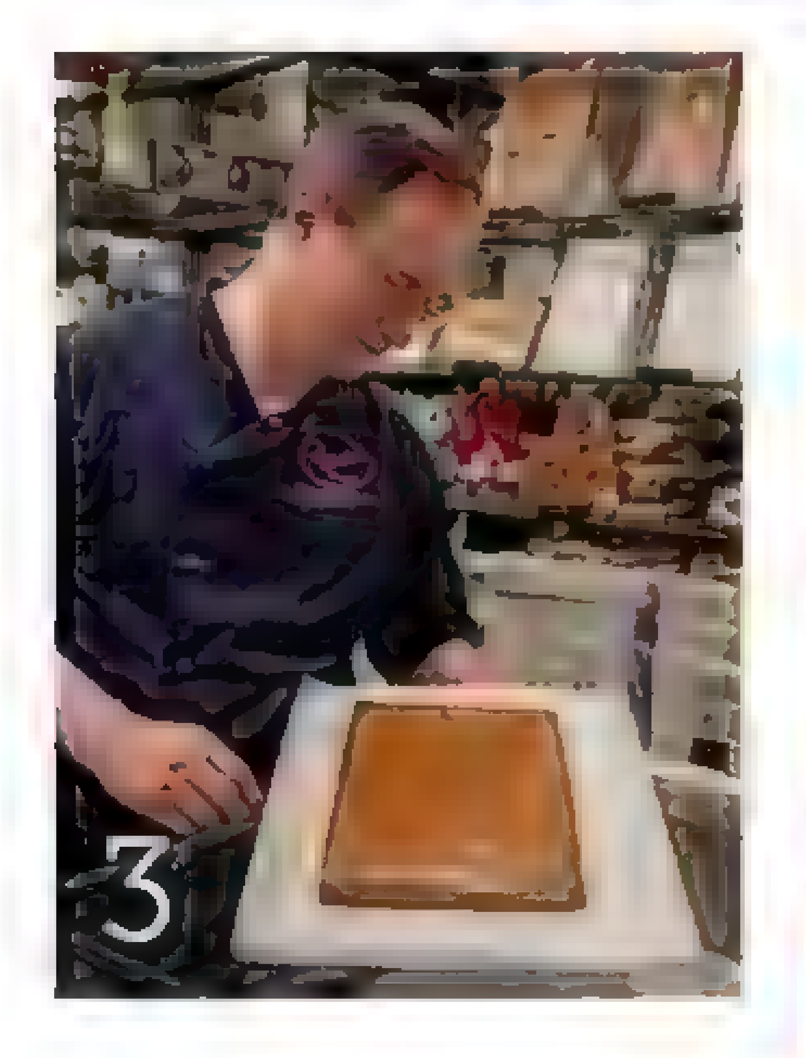
BON À SAVOIR
- Le gâteau de l'abbaye de Saint-Gall est encore meilleur après 1–2 jours.
- Conservation: jusqu'à une semaine s'il est emballé dans du film alimentaire et entreposé au frais. Il se congèle aussi très bien.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**




1


2


3


4



Saint-Gall – Idées d'excursions

VOIR/VIVRE

Sac à dos pour fondue (1)
Pour vous réchauffer pendant votre balade hivernale: réservez un kit à fondue muni de tous les accessoires pour savourer une délicieuse fondue au fromage en plein air pendant votre excursion dans la région du lac de Constance.
st.gallen-bodensee.ch

Sauna Drei Weieren (2)
Envie de vous relaxer? Un sauna a été installé dans les anciens bains publics des Drei Weieren, sur les hauteurs de la ville de Saint-Gall. Pour compléter l'expérience, un bistrot propose des boissons et de quoi combler les petits creux.
weieresauna.ch

SAVOURER

Schützengarten
L'histoire de la plus ancienne brasserie de Suisse remonte jusqu'en 1779. À son emplacement d'origine, dans la Sankt Jakob-Strasse, on sert aujourd'hui d'excellentes bières, mais aussi d'autres boissons.
schuetzengarten.ch

Saucisse à rôtir de Saint-Gall IGP (4)
Cette saucisse blanche, la plus emblématique des saucisses helvétiques, est fabriquée en Suisse orientale par une quarantaine de boucheries certifiées. Cette délicatesse à chair ferme est particulièrement appréciée dans la ville de Saint-Gall – sans moutarde, bien sûr.
sg-bratwurst.ch

Biber de Saint-Gall (3)
Il n'y a pas que la *Klostertorte*! Parfaits pour l'hiver, les bibers saint-gallois sont chaudement aromatisés aux épices à pain d'épices. La pâtisserie Roggwiller propose un vaste choix de ces délices confectionnés d'après la recette originale.
roggwiller.ch

PASSER LA NUIT

Hôtel Dom (5)
Un établissement qui affiche un engagement social très fort. Des personnes ayant des besoins d'assistance élevés y sont en effet employées pour le service, en cuisine ou à la réception – un concept qui fait ses preuves depuis des décennies.
hoteldom.ch

Militärkantine
Rassurez-vous, rien de martial ou de belliqueux dans cet endroit. Bien au contraire, cet hôtel durable séduit avec sa cuisine ouverte sur le monde et créative, sa situation privilégiée en périphérie du centre historique et une programmation culturelle variée.
militaerkantine.ch

IDÉES D'EXCURSIONS: BENJAMIN HALTMEIER / TOURISMUS LIFESTYLE VERLAG
PHOTOS: SILVANO ZEITER, GABRIELE GRIESSENBÖCK, MAURUS HOFER, DANIEL LUTHER, MAD

SIMPLE & RAPIDE

SEPT RECETTES ÉCLAIR POUR SE RÉCHAUFFER PAR TEMPS GLACIAL

RECETTES & STYLISME: BEATRIX LEONHARDT
PHOTOS: DANIEL AESCHLIMANN



Pinsa au citron et au chou plume

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 15 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 25 minutes
Papier cuisson pour la plaque

500 g	de pâte à pinsa
un peu	de farine
250 g	de ricotta
1 pincée	de noix de muscade
	sel
250 g	de chou plume, entier ou en morceaux
2 cs	d'huile d'olive
1	citron bio, en fines tranches
50 g	de Sbrinz AOP
	fleur de sel et poivre

RÉALISATION Abaisser la pâte sur un peu de farine aux dimensions de la plaque. Poser la pâte sur la plaque préparée, la piquer avec une fourchette. Assaisonner la ricotta, l'étaler sur la pâte. Mélanger le chou plume avec l'huile et disposer avec les citrons par-dessus. Cuire 20–25 minutes sur le deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé à 230 °C. Retirer du four, ajouter le fromage en faisant des copeaux par-dessus, assaisonner.

BON À SAVOIR
Le chou plume peut être remplacé par des kalettes.

RAPIDE (40) LÉGER VÉGÉTARIEN



Soupe de pommes de terre aux saucisses de porc

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 35 minutes

- 1 **oignon,** haché finement
- 1 cs **de beurre**
- 500 g **de pommes de terre à chair farineuse,** en petits dés
- 100 g **de céleri-rave,** en petits dés
- 1 l **de bouillon de légumes,** chaud
- 4 paires **de saucisses de porc ou de saucisses de Vienne**
- 1 pincée **de noix de muscade**
- **sel, poivre**
- 200 g **de crème fraîche**

RÉALISATION Faire revenir l'oignon dans le beurre. Ajouter les pommes de terre et le céleri-rave et les faire cuire brièvement. Mouiller avec le bouillon, porter à ébullition, cuire 20–25 minutes, mixer. Ajouter les saucisses, laisser pocher 5–10 minutes, assaisonner. Verser la soupe dans des assiettes préchauffées, ajouter les saucisses et la crème fraîche, servir chaud

RAPIDE (35) **SE PRÉPARE À L'AVANCE**
ÉCONOMIQUE

Blancs de poulet pimentés et patates douces

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 20 minutes
Papier cuisson pour la plaque

3 cs	**de sambal oelek**
4 cs	**d'huile d'olive**
1	**citron bio,** le zeste râpé et la moitié du jus
	sel
4	**blancs de poulet**
4	**oignons rouges,** en fins quartiers
800 g	**de patates douces,** coupées en deux dans la longueur, en tranches de 5 mm
180 g	**de yogourt à la grecque**
1–2 cs	**de jus de citron**
3 cs	**de coriandre ou de persil,** effeuillé

RÉALISATION Mélanger le sambal oelek, l'huile, le zeste et le jus de citron dans un saladier, saler. Ajouter le poulet, les oignons et les patates douces, mélanger. Verser tous les ingrédients sur la plaque préparée. Cuire 15–20 minutes au milieu du four préchauffé à 220 °C. Dresser le poulet et les patates douces sur des assiettes préchauffées, mélanger le yogourt avec le jus de citron, en arroser le plat. Parsemer de coriandre.

RAPIDE (40) **LÉGER** **SANS GLUTEN**





Salade tiède de choux de Bruxelles

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 25 minutes
Papier cuisson pour la plaque

500 g **de choux de Bruxelles,** coupés en deux
200 g **de marrons surgelés,** dégelés
4 cs **d'huile de colza (1)**
sel, sucre
200 g **de feta,** en morceaux
½ **grenade,** les graines dérobées
1 **orange bio,** le zeste râpé et tout le jus
4 cs **d'huile de colza (2)**
sel, poivre

RÉALISATION Mélanger les choux de Bruxelles et les marrons avec l'huile (1), assaisonner, verser sur la plaque préparée. Faire cuire 20–25 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C. Dresser les choux de Bruxelles et les marrons, parsemer de feta et de graines de grenade. Mélanger le zeste et le jus d'orange avec l'huile (2), assaisonner, verser la sauce sur la salade.

BON À SAVOIR
Les graines de grenade peuvent être remplacées par des canneberges séchées.

RAPIDE (45) **LÉGER**
VÉGÉTARIEN **SANS GLUTEN**



Pain perdu et compote d'oranges

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 30 minutes

2	**pommes,** coupées en deux, épépinées, en quartiers de 1 cm d'épaisseur
3	**oranges bio,** dont le zeste et le jus d'une orange, le reste en filets
1 sachet	**de sucre vanillé**
8 tranches	**de pain tessinois,** d'env. 2 cm
1,5–2 dl	**de lait**
2	**œufs,** battus
1 cs	**de beurre à rôtir**
2 cs	**de sucre**
½ sachet	**de sucre vanillé**

RÉALISATION Pour la compote, mettre les pommes, le zeste et le jus d'orange avec le sucre vanillé dans une casserole, couvrir et laisser mijoter 3–4 minutes. Ajouter les filets d'orange, laisser juste chauffer. Passer les tranches de pain dans le lait, puis dans l'œuf et les faire dorer par portions dans le beurre à rôtir. Mélanger le sucre et le sucre vanillé, y tourner les tranches de pain perdu, servir avec la compote.

RAPIDE · LÉGER · ÉCONOMIQUE · VÉGÉTARIEN

Savourer sans retenue

Le pain perdu peut être réalisé à base de pain blanc rassis ou sec.



Tourelles de pommes et de betteraves rouges au fromage de chèvre

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 20 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 15 minutes
Papier cuisson pour la plaque

- 2 **pommes acidulées,** p.ex. boskoop, épépinées, en tranches de 1 cm
- 2 **betteraves rouges cuites,** en tranches de 1 cm
- 150 g **de fromage de chèvre mou,** p.ex. Chavroux, en 8 tranches
- 8 brins **de thym,** effeuillé
- 8 tranches **de pain,** grillées
- 8 **cerneaux de noix**
- 1 cs **de miel**
- **sel, poivre**

RÉALISATION Empiler par couches les tranches de pommes et de betteraves rouges, le fromage et le thym, poser sur la plaque préparée. Cuire env. 15 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C. Disposer les tranches de pommes et de betteraves rouges sur les tranches de pain, garnir de noix et de miel, assaisonner.

RAPIDE (35) **LÉGER**
SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**

KIDS HITS

Spaghettis à la sauce aux carottes

POUR 4 personnes
PRÉPARATION: env. 30 minutes

LA SAUCE

1	**oignon,** haché finement
1 cs	**d'huile d'olive**
400 g	**de carottes,** en morceaux
1 cm	**de gingembre,** râpé
env. 3 dl	**de bouillon de légumes**
1 dl	**de crème entière**
	sel, poivre
500 g	**de spaghettis**
50 g	**de Sbrinz AOP,** râpé
1-2 cs	**de beurre,** selon goût

RÉALISATION Pour la sauce, faire revenir l'oignon env. 2 minutes dans l'huile. Ajouter les carottes et le gingembre, étuver env. 3 minutes. Mouiller avec le bouillon, cuire à couvert jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Ajouter la crème, mixer, assaisonner. Cuire les spaghettis dans de l'eau bouillante salée env. 1 minute de moins que ce qui est indiqué sur l'emballage. Réserver un peu d'eau de cuisson. Égoutter les spaghettis, les ajouter encore mouillés à la sauce et bien mélanger. Si nécessaire, diluer avec un peu d'eau de cuisson des pâtes. Dresser les spaghettis et servir avec le fromage. Ajouter un peu de beurre selon goût.

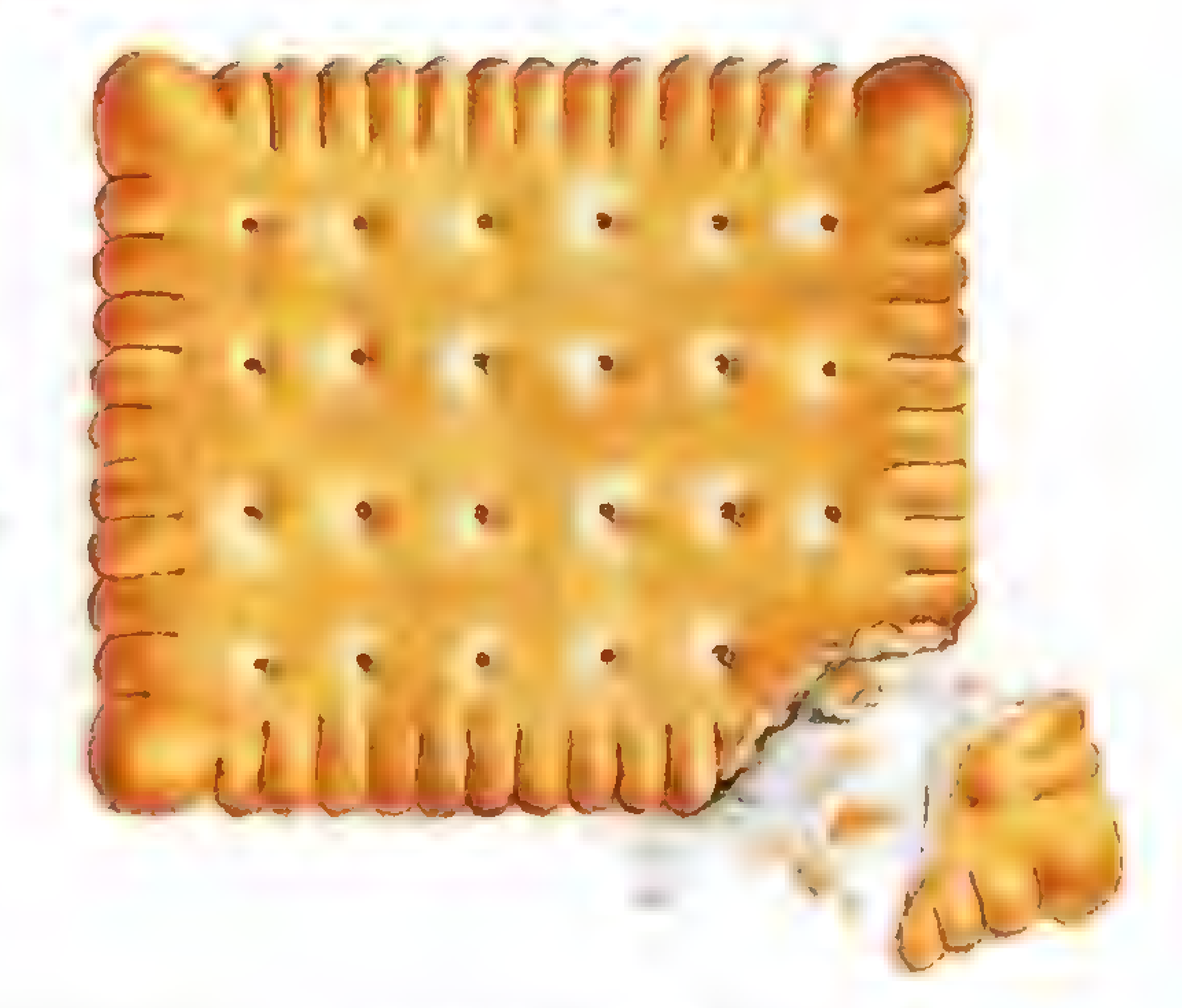
RAPIDE **ÉCONOMIQUE**
VÉGÉTARIEN



En tant qu'abonné·e vous avez acces à plus de **1700 recettes** rapides sur lemenu.ch

Petit-beurre

À PRÉPARER SOI-MÊME



Le petit-beurre a été inventé il y a près de 250 ans. Nous rendons hommage à ce petit biscuit français très populaire avec notre propre version.

RECETTE: JEANINE BIERI ILLUSTRATION: YING XU

Petit-beurre

POUR 20–30 pièces
PRÉPARATION: env. 30 minutes
MISE AU FRAIS: env. 1 heure 15
CUISSON AU FOUR: env. 12 minutes
Papier cuisson pour les plaques

70 g	**de beurre,** mou
1 cs	**d'huile de coco**
50 g	**de sucre glace**
1	**p. de couteau de sucre vanillé**
1	**p. de couteau de sel**
1	**jaune d'œuf**
170 g	**de farine**
1 cs	**de fécule de maïs**
¼ de cc	**de poudre à lever**

PÂTE Fouetter le beurre et tous les ingrédients, sel compris, jusqu'à ce que l'appareil soit mousseux, ajouter le jaune d'œuf, fouetter à nouveau. Mélanger la farine, la fécule et la poudre à lever, incorporer à l'appareil. Pétrir brièvement en une pâte, emballer dans du film alimentaire, mettre au frais 1 heure.
FAÇONNAGE Abaisser la pâte à 4 mm d'épaisseur sur un peu de farine. Découper des rectangles de 4×6 cm, les répartir sur les plaques chemisées en les espaçant légèrement, remettre au frais 15 minutes.

CUISSON AU FOUR Cuire env. 12 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (chaleur tournante/air pulsé). Laisser tiédir un peu en entrouvrant 2–3 minutes la porte du four, retirer du four, laisser refroidir complètement sur une grille.

BON À SAVOIR
Si vous n'aimez pas le goût de l'huile de coco, vous pouvez la remplacer par du beurre.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**

Un biscuit et des nombres

Louis Lefèvre-Utile (1858–1940) avait un faible pour la symbolique des nombres – son célèbre petit-beurre en est la preuve. Patron d'une confiserie à Nantes, il invente le fameux biscuit en 1886 et met toute sa passion dans la définition de la forme de sa création. Ainsi, le biscuit mesurait initialement 7 centimètres de longueur, en hommage aux sept jours de la semaine. Les 52 dents qui bordent son pourtour symbolisent les 52 semaines de l'année, les quatre oreilles, les quatre saisons et les 24 petits trous au milieu, les 24 heures de la journée. Au cours du temps, le design a évolué, mais la popularité du petit-beurre, elle, n'a pas bougé d'un pouce – ni le plaisir enfantin de commencer par croquer les dents avant d'attaquer le biscuit. **Conseil pour replonger en enfance:** avant la cuisson, entailler le pourtour des petits beurres tous les 4 millimètres environ avec un couteau. Et ce, 48 fois.

Dinner 4 One

La préparation de pois chiches secs prend du temps, mais cela en vaut la peine. Et tant qu'à faire, autant préparer une double portion de pois chiches pour réaliser une salade sublime plus tard.

RECETTE & STYLISME: DOMENICO SEMINARA PHOTOS: NADIA WÄLTY

Soupe de pois chiches au cavolo nero

POUR 1 personne
PRÉPARATION: env. 20 minutes
TREMPAGE: pendant la nuit
CUISSON: env. 1 heure

- 100 g **de pois chiches secs,** trempés pendant la nuit dans l'eau froide
- 1 cs **d'huile d'olive**
- ½ **oignon,** ciselé
- 1 **gousse d'ail,** pressée
- ½ **carotte,** en petits dés
- 1 cs **de pâte miso**
- 3 dl **de bouillon de légumes**
- 1 dl **de coulis de tomates**
- 50 g **de cavolo nero (kale noir),** en petits morceaux
- **sel, poivre**
- 20 g **de fromage à pâte mi-dure de brebis,** en copeaux

RÉALISATION Rincer les pois chiches sous l'eau froide, les égoutter. Faire chauffer l'huile dans une casserole, ajouter l'oignon, l'ail et la carotte, faire revenir env. 5 minutes. Ajouter le miso, mouiller avec le bouillon, verser le coulis de tomates, ajouter les pois chiches, laisser mijoter env. 50 minutes à couvert. Ajouter le cavolo nero, laisser mijoter env. 10 minutes, assaisonner. Dresser la soupe, parsemer de fromage.

Idéal avec du pain grillé.

LÉGER SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE VÉGÉTARIEN



SAVOURER JUSQU'AU BOUT

Vous avez fait trop d'achats? Pas assez d'appétit? Nos idées pour sublimer les restes:

SALADE DE POIS CHICHES

Couper ½ oignon rouge en lanières, mélanger avec 100 g de pois chiches cuits (ou en boîte), 3 tomates séchées à l'huile hachées grossièrement et 5 olives noires. Ajouter 3 cs d'huile d'olive, 1 cs de vinaigre balsamique et 2 cs de jus de citron, verser sur le tout. Assaisonner avec du sel, du poivre, un peu de citron râpé et du carvi en poudre. Décorer avec ¼ de bouquet de coriandre grossièrement hachée.


Riche en protéines
Les pois chiches sont une source géniale de protéines. Ils contiennent env. 19 grammes de protéines pour 100 grammes, soit un peu plus que du poulet

ET POURQUOI SE PRIVER?

Tant qu'à faire: notre experte propose trois vins suisses tout à fait spéciaux pour toutes les personnes qui veulent déguster du vin avec notre menu à petit budget.

TEXTE: MARIE LINDER ILLUSTRATION: DOMINIQUE STUDER









L'ACCORD IDÉAL

Gamanote noire, 2022, AOC Genève, Domaine du Paradis
Un rapport qualité-prix remarquable pour cet assemblage de gamay, garanoir, gamaret, galotta, élevé en barriques. Un vin coloré et sympathique qui présente une belle tonicité au palais. C'est bon, souple et fruité avec une petite touche poivrée en finale, comme la dernière note d'une partition. Il sera le parfait compagnon d'un repas sans prise de tête.
La cave «Un grand vin commence toujours à la vigne.» Jérémie Burgdorfer peut s'appuyer sur une équipe soudée pour gérer l'entreprise familiale. Le Domaine du Paradis a été entrepris par son papa, Roger, qui lui a insufflé sa passion et avec qui il a appris le métier.
Fr. 12.–, domaine-du-paradis.ch; coop.ch

L'ACCORD CHIC

Pio del Sabato, 2019, DOC Ticino, Vinattieri Ticino
On change de registre avec ce merlot à la robe rouge sombre nuancée de rubis. Un vin expressif, qui se présente au bouquet avec des notes minérales, avant de dévoiler peu à peu de délicates notes de balsamique et d'épices. Complexe en bouche avec une structure robuste, il amènera une touche très classe à votre repas.
La cave «Suivre le rythme de la nature et produire de grands crus.» L'entreprise viticole Vinattieri possède 100 hectares de vignes répartis dans des régions très variées. Cela permet de produire des vins avec des personnalités affirmées, représentatifs de leur terroir.
Fr. 37.–, vinattieri.ch; manor.ch

L'ACCORD CHOC

Flirt rouge®, 2022, Vin de pays, Cave du Chavalard
Pour un flirt joyeux avec notre recette de polpette, on ose un vin fruité à souhait avec une pointe de douceur, à base de gamay et de diolinoir. Cet accord plaira aux jeunes palais, mais aussi aux palais gourmands qui apprécient des vins tendres et joliment concentrés.
La cave Gilles et Andrea vous reçoivent volontiers dans leur carnotzet afin de vous faire découvrir leurs vins. Mais si vous avez le temps pour une dégustation inoubliable, optez pour le programme «dégustation au milieu des vignes» et profitez d'un moment privilégié avec une vue exceptionnelle sur la vallée du Rhône.
Fr. 17.–, caveduchavalard.ch



Canapés au fromage frais et aux pommes



RECETTE DOMENICO SEMINARA, PHOTO NADIA WALTY

Canapés sur peau de poulet au fromage frais et aux pommes

Lisser 150 g de peau de poulet avec un couteau à beurre, répartir sur une plaque chemisée de papier cuisson, saler. Faire dorer environ 20 minutes au centre du four préchauffé à 180 °C, laisser refroidir un peu. Assaisonner 80 g de fromage frais avec du sel, du poivre, du paprika et des feuilles de thym fraîches. Avec une poche à douille, répartir le fromage sur des morceaux de peau. Garnir de 50 g de dés de pommes.

BIOSUISSE

BON ET BIO!
Mouton Caloz, 2021, AOC Valais, Cave Caloz
Vigneronne attentionnée, Sandrine Caloz met la nature au centre de ses préoccupations lors du travail de la vigne. Son Mouton Caloz est un assemblage avec une dominance de gamaret, élevé en barriques. Un vin harmonieux au palais, avec des parfums de prunes, des notes de bois frais et d'épices. **Fr. 32.–, cavecaloz.ch**

QUELQUES NOTIONS D'ŒNOLOGIE POUR

PARTY TALK

Les mots du vin

Une collection de cépages rassemble une multitude de plants de vigne différents sur une même parcelle. Des cépages courants y sont observés et répertoriés, mais ils côtoient également des variétés récentes, rares ou anciennes.

Le saviez-vous?

Il y a environ 10 000 cépages recensés dans le monde et avec la création incessante de nouvelles variétés, ce nombre ne cesse d'augmenter. Pour de multiples raisons, tous ne sont pas utilisés à des fins œnologiques ou alimentaires, mais ils figurent dans les collections de cépages.

Trucs et astuces pour bien déguster

Pour déceler facilement un goût de bouchon, il faut s'entraîner. Dès lors, chaque fois que vous entendez parler d'un vin bouchonné, demandez à le déguster afin de vous familiariser avec ce défaut.

Le cépage à la page

Le diolinoir donne des vins très colorés et riches en tanins. C'est un cépage issu d'un croisement entre le pinot noir et le robin noir, ce dernier est aussi appelé rouge de Diolly, en référence à un hameau valaisan.



shop le menu



Mixeur plongeant sans fil, rouge

Révolution sans fil en cuisine: liberté et flexibilité

- Avec couteau étoilé, disque fouet, disque mélangeur et station de recharge
- Convient pour la cuisine en extérieur, et même pour le barbecue, la randonnée et le camping
- Puissance de la batterie: 25,92 W
- Fonctions: battre, mixer, mélanger
- Deux niveaux de vitesse contrôlés jusqu'à 13000 tr/min, fonctionnement en permanence jusqu'à 20 min
- Avec affichage LED de l'état de la batterie

N° de commande: 11076

Prix normal: Fr. 349.–
Prix le menu: Fr. 299.–





Râpe à légumes SliceSy

Robot «tout en un» parfait

- Le complément idéal au mixeur plongeant Bamix
- Entraînement par le mixeur plongeant Bamix
- Puissance minimale: 180 W
- Pour hacher, trancher et râper simplement et rapidement les légumes, les fruits et la viande
- Le bol (500 ml) permet de recueillir aisément la matière fraîchement mixée
- Les résidus peuvent être facilement retirés du bol
- L'appareil est fourni avec des accessoires performants: 3 râpes juliennes (trous fins, moyens, gros), 2 râpes lamelles (tranches fines et épaisses), 1 couteau hachoir

N° de commande: 10316

Prix normal: Fr. 119.–
Prix le menu: Fr. 109.–





Cocotte ronde haute, Ø 24 cm, volcanique

L'ustensile polyvalent pour des repas inoubliables

- Parfaitement conçue pour les ragoûts, les rôtis, les soupes, la cuisson mijotée ou au four
- Bouton thermorésistant (jusqu'à 260 °C)
- Intérieur émaillé pour un nettoyage facile
- Passe au four, sur les plaques de cuisson, y compris à induction, et même sous le gril
- La fonte emmagasine la chaleur pour une cuisson uniforme et dorée
- Le couvercle hermétique emprisonne l'humidité à l'intérieur

N° de commande: 11062

Prix normal: Fr. 389.–
Prix le menu: Fr. 269.–







Plat à rôtir en aluminium, 35×27 cm

Pour réaliser tous types de plats

- Permet de conduire
- la chaleur rapidement et uniformément
- Le revêtement antiadhérent permet de cuisiner sainement, avec moins d'huile
- Nettoyage facile grâce au revêtement antiadhérent
- Surface robuste qui résiste à une utilisation quotidienne
- Convient pour tous les feux et pour le four jusqu'à 260 °C

N° de commande: 10884

Prix normal: Fr. 169.–
Prix le menu: Fr. 129.–



Commandez sans attendre!

Avec la carte ci-jointe, par tél. au 062 544 92 90 ou sur

www.lemenu.ch/shop

Offres valables jusqu'au 23.2.2024

Votre économie: Fr. 62.60

Votre économie: Fr. 10.–





Wok Essential 32 cm Ø

Permet de cuisiner un repas pour toute la famille

- Généreuse surface de cuisson plate qui n'encombre pas pour autant votre plan de cuisson
- Poêle polyvalente permettant de préparer des plats sautés ou mijotés
- La poignée froide ainsi que la poignée auxiliaire facilitent l'utilisation
- Convient pour les plaques au gaz, électriques, vitrocéramiques et halogènes
- Couvercle légèrement bombé avec poignée inox

N° de commande: 10866

Prix normal: Fr. 84.–
Prix le menu: Fr. 69.–



KUHN RIKON SWISS DESIGN

Set HOTPAN® gris 2 litres, 18 cm Ø

Le meilleur équipement en cuisine

- Le set comprend un faitout HOTPAN® fabriquée en Suisse et des ustensiles de cuisine d'un coloris assorti (Swiss Knife couteau d'office, Swiss Peeler éplucheur, Moulin à épices vase mini et Multi-Ouvreur)
- Conserve les plats au chaud durant 2 heures
- Couvercle inox double paroi
- Poignées froides
- Inox haute qualité 18/10
- Tous feux: induction, gaz, vitrocéramique, électrique, halogène
- Fond sandwich Superthermic® pour une répartition homogène et rapide de la chaleur

N° de commande: 11158

Prix normal: Fr. 201.60
Prix le menu: Fr. 139.–





Bloc de couteaux COLORI®+ gris, 6 pièces

Le set parfait pour votre cuisine

- Bloc transparent permettant de ranger les couteaux aisément et en sécurité
- Lame ultra-affûtée anti-adhésive en acier inoxydable japonais
- Le set comprend: un bloc à couteaux Clear, un couteau d'office COLORI®+, un couteau de cuisine COLORI®+, un couteau Santoku COLORI®+, un couteau chef COLORI®+ et un couteau à pain COLORI®+

N° de commande: 10941

Prix normal: Fr. 113.40
Prix le menu: Fr. 69.–





Hachoir universel Steel Line

Parfait pour mixer et hacher des aliments

- Pour mixer et hacher les aliments les plus divers
- Corps inox haute qualité
- Récipient d'une contenance de 0,5 litre
- Deux vitesses de fonctionnement
- Couteau inox à 2 lames
- Orifice pour ajouter du liquide pendant le fonctionnement
- Puissance 280 W
- Dimensions (L×H×P) 135×230×140 mm

N° de commande: 11126

Prix normal: Fr. 69.–
Prix le menu: Fr. 59.–



shop le menu









Râpe à tambour TRANSFORMA®

Râpe à tambour multifonction

- Matériau: inox, plastique
- Râpe à tambour multifonction avec 3 tambours Laser Cut ultra-acérés
- Permet de râper grossièrement ou finement, ou de trancher les fruits, les légumes, les marrons, le chocolat et les fruits à coque
- Poussoir pratique pour introduire les aliments en toute sécurité
- Stabilité grâce à la ventouse ou la pince de table convenant pour des plans de travail jusqu'à 8 cm d'épaisseur

N° de commande: 10731

Prix normal: Fr. 129.50
Prix le menu: Fr. 99.50





Mortier X-PLOSION®

Parfait pour confectionner des mélanges d'épices

- Granit lourd avec élégant socle en inox
- Idéal pour préparer du pesto, vos propres créations à base d'herbes, de délicieux mélanges d'épices et bien plus encore
- Fond arrondi pour des résultats parfaits
- Pilon massif et ergonomique
- Aroma power pur pour la cuisine créative d'aujourd'hui
- Tient bien en main

N° de commande: 10945

Prix normal: Fr. 56.95
Prix le menu: Fr. 49.90



Égraineur à grenade et presse-agrumes FRUTI

Finis les doigts rouges et les graines qui volent

- Tamis pour égrainer les grenades
- Il suffit de poser une demi-grenade et de presser pour récupérer les graines
- Deux embouts de tailles différentes pour presser de petits et de gros agrumes
- Les graduations bien visibles permettent de l'utiliser comme verre mesureur
- Contenance: 700 ml

N° de commande: 11157

Prix normal: Fr. 34.95
Prix le menu: Fr. 29.90





HUROM Slow Juicer H320N, gris titane

Des jus de fruits délicieux et riches en nutriments

- Permet d'extraire le jus de tous les fruits et légumes
- Grand réservoir
- Auto-alimentation: récipient de remplissage (2 litres) avec grand orifice (13,6 cm) permettant d'introduire facilement les fruits et les légumes; le dispositif de coupe réduit les aliments en petits morceaux, qui sont attirés dans la presse en matériau durci (Ultem) puis pressés automatiquement
- Tamis fin et grossier en acier inoxydable
- Extraction douce, rendement de jus élevé, silencieux et peu gourmand en énergie
- Puissance: 200 W
- Dimensions (L×H×P): 25×46×22 cm

N° de commande: 11129

Prix normal: Fr. 599.–
Prix le menu: Fr. 489.–



«LE MENU» SUR INSTAGRAM ET SUR TIKTOK

FASTENWÄHE

AVEC DOMENICO



Une pâtisserie bâloise épicée

Howto

Qu'est-ce qui donne au *Fastenwähe* bâlois son goût typique? Notre rédacteur culinaire Domenico Seminara – qui a grandi à Bâle – nous montre comment préparer le *Fastenwähe* traditionnel sur Instagram et sur TikTok. La recette est à retrouver également sur lemenu.ch

Brainfood

Le nom prête à confusion, car le *Fastenwähe* n'a rien d'un gâteau *(Wähe)*. Historiquement, le terme serait dérivé du moyen haut-allemand *weyen*, qui désigne quelque chose de délicat. Par contre, la première partie du nom, *Fasten* (le jeûne), a tout son sens. À Bâle, région dont il est originaire, cette sorte de bretzel est omniprésente à partir de la mi-janvier et presque jusqu'à Pâques, ce qui coïncide plus ou moins avec la période du carême.

•••

Jusqu'il y a quelques années, le *Fastenwähe* se dégustait exclusivement dans la région de Bâle. Aujourd'hui, on en trouve presque partout en Suisse alémanique – dans sa version originale avec du cumin, mais parfois aussi avec des herbes de Provence ou gratiné au fromage.

•••

Le bretzel souabe est le cousin sucré et aromatisé à la cannelle du *Fastenwähe* bâlois. Tout comme lui, on ne le trouve que pendant le carême.

Quoi de neuf?

Instagram: les favoris de la rédaction

@emikodavies
Un voyage culinaire à travers l'Italie avec la blogueuse et autrice Emiko Davies
Domenico Seminara, rédacteur culinaire



@cedricgrolet
L'art de la pâtisserie au plus haut niveau: chaque création est un régal pour les yeux!
Silvia Erne, rédactrice culinaire, responsable pâtisserie



@stephanie_somebody
L'esthétique rêveuse de la styliste déco Stephanie Stamatis ne cesse de nous enchanter
Nadia Wälty, photographe et vidéographe, réseaux sociaux



Facebook, Instagram, TikTok, lemenu.ch: n'hésitez pas à nous donner votre avis!





FACEBOOK





INSTAGRAM





TIKTOK



le menu

PARTIE 1

L'ART DE LA TAILLE

Tout le monde sait couper des légumes. Mais c'est la bonne technique qui transforme le plaisir du palais en plaisir des yeux. Dans la première partie de notre série, nous présentons six tailles de légumes.

TEXTE & STYLISME: JEANINE BIERI PHOTOS: DANIEL AESCHLIMANN





La brunoise

Petits dés d'env. 1,5 mm de côté
Légumes
Adaptée à presque toutes les sortes de légumes, par exemple le céleri-rave
Ustensiles
Couteau à légumes, économe si nécessaire
Emploi
Pour garnir les potages, p.ex. soupe d'orge des Grisons ou pour les sauces, comme la bolognaise
Conseil
Pour obtenir un résultat uniforme, éliminer les bords du légume de manière à obtenir des surfaces rectangulaires les plus grandes possibles.

La paysanne

Morceaux fins de 1 mm x 1 cm de long
Légumes
Adaptée aux légumes racines, aux poireaux et aux choux
Ustensiles
Couteau à légumes, économe si nécessaire
Emploi
Idéal pour garnir les soupes, p.ex. le minestrone
Conseil
Pour obtenir un résultat uniforme, éliminer les bords du légume de manière à obtenir des surfaces rectangulaires les plus grandes possibles.

Le tournage

Légumes tournés en forme ovale d'env. 3 cm de long avec 5 arêtes
Légumes
Adapté à tous les légumes fermes, comme les carottes
Ustensiles
Couteau à tourner, économe si nécessaire
Emploi
Idéal pour des légumes d'accompagnement décoratifs
Conseil
Ne pas jeter les restes de légumes issus du tournage! Ils peuvent être utilisés pour des soupes, des sauces ou des purées de légumes.

Couteau à légumes



LA TAILLE DES LÉGUMES COMME UN CHEF

On vous montre comment faire sur Instagram.
instagram.com/lemenu



Couteau cranté







Le concassé de tomates

Tomates blanchies, mondées, épépinées, petits dés d'env. 5–8 mm de côté
Légumes
Adapté aux tomates
Ustensiles
Couteau cranté, couteau à légumes
Emploi
Idéal pour des sauces chaudes ou froides, p.ex. salsa ou garniture
Conseil
Faire sécher les peaux des tomates et les servir p.ex. en chips pour des garnitures.



La julienne

Fins bâtonnets de 1 mm de large et 3 cm de long (env. 1 cs)
Légumes
Adaptée à des légumes fermes et au poireau
Ustensiles
Couteau à légumes, économe si nécessaire
Emploi
Idéal pour les salades, les sauces, les soupes ou pour compléter des plats, p.ex. poêlée de nouilles
Conseil
Pour obtenir un résultat uniforme, éliminer les bords du légume de manière à obtenir des surfaces rectangulaires les plus grandes possibles.



L'émincé

Fines tranches ou lanières régulières
Légumes
Adapté aux oignons, aux courgettes, aux champignons, aux concombres, au céleri branche, etc.
Ustensiles
Couteau à légumes
Emploi
Idéal pour les oignons revenus, les croûtes aux champignons ou la salade de concombre
Conseil
Pour émincer un oignon, conserver la racine à la base, de sorte que l'oignon reste bien en place jusqu'à la fin.

RECETTES BRILLANTES AUX FRUITS SECS

En cette période hivernale austère, les fruits secs sont parfaits pour apporter de la douceur fruitée. Voici cinq pâtisseries qui ont tout pour plaire.

RECETTES ET STYLISME: SILVIA ERNE PHOTOS: NADIA WÄLTY



Gâteau aux fruits secs

Recette en page 76



Pain aux poires végane

Recette en page 78



Flûtes aux fruits secs

Recette en page 78



Tarte aux abricots et à la ricotta

Recette en page 79



Gâteau aux fruits secs

POUR 25 pièces
PRÉPARATION: env. 15 minutes
CUISSON AU FOUR: env. 30 minutes
1 plaque à gâteau de 30×20 cm ou 23×23 cm
Papier cuisson pour la plaque

400 g	**de lait condensé sucré**
80 g	**de raisins secs Sultanine et autant de canneberges**
80 g	**d'abricots secs,** hachés
1	**orange bio,** le zeste râpé et 2 cs de jus
150 g	**de farine**
1 cc	**de poudre à lever**
	sucre glace pour saupoudrer

RÉALISATION Mélanger le lait condensé avec tous les ingrédients, jus d'orange compris. Mélanger la farine et la poudre à lever, tamiser par-dessus, mélanger pour obtenir une pâte. Répartir sur la plaque préparée.
CUISSON AU FOUR Cuire env. 30 minutes sur le deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé à 180°C. Laisser tiédir env. 10 minutes en laissant la porte du four légèrement entrouverte. Retirer du four, laisser refroidir complètement sur une grille. Couper en carrés de la taille de votre choix. Saupoudrer de sucre glace.

Tartiner les carrés aux fruits de beurre ou les servir avec du fromage.

RAPIDE **SE PRÉPARE À L'AVANCE**
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**

Cake ivre aux fruits secs

POUR env. 12 parts
PRÉPARATION: env. 1 heure
MACÉRATION/TREMPAGE: ½ à 7 journées
CUISSON AU FOUR: env. 1 heure 45
1 moule à charnière de 20 cm Ø
1 plaque en métal ou en céramique d'env. 1 l
Papier cuisson pour le fond du moule

	beurre pour le bord
75 g	**de pruneaux séchés dénoyautés (1),** hachés grossièrement
50 g	**de raisins secs Sultanine**
60 g	**de canneberges séchées**
75 g	**de mélange de fruits confits**
½	**orange bio,** le zeste râpé
1	**citron bio,** le zeste râpé
0,4 dl	**de rhum brun**
0,8 dl	**de Röteli (1)**
150 g	**de pruneaux séchés dénoyautés (2)**
1	**orange,** le jus
100 g	**de sucre de canne complet (1)**
0,5 dl	**d'eau**

LA PÂTE

125 g	**de beurre**
150 g	**de sucre de canne complet (2)**
5	**œufs,** taille L
1	**citron vert bio,** le zeste râpé et 2 cs de jus
1 cs	**de cannelle en poudre**
¾ de cc	**de noix de muscade**
1	**p. de couteau de clous de girofle en poudre**
½ cc	**de sel**
150 g	**de farine**
1¼ de cc	**de poudre à lever**
0,75 dl	**de Röteli (2) ou de jus d'orange**

PRÉPARATION Faire mariner les pruneaux séchés (1) avec tous les ingrédients, Röteli (1) compris, à couvert pendant une demi-journée à température ambiante ou jusqu'à 7 jours au réfrigérateur. Faire tremper les pruneaux séchés (2) dans le jus d'orange à température ambiante pendant une nuit. Faire fondre le sucre (1) avec l'eau sur feu moyen pour obtenir un sirop épais, réserver. Sortir le beurre du réfrigérateur env. 30 minutes avant de commencer.
LA PÂTE Fouetter le beurre au batteur électrique jusqu'à la formation de petites pointes. Ajouter le sucre (2) et continuer à battre pendant 3–4 minutes. Battre les œufs séparément env. 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient très mousseux, les ajouter à la masse de beurre. Mixer les fruits secs marinés avec le liquide de trempage, ajouter à la masse avec la moitié du sirop réservé. Ajouter le zeste et le jus de citron vert, les épices et le sel. Mélanger la farine et la poudre à lever, les tamiser et les incorporer brièvement. Incorporer les pruneaux marinés. Verser dans le moule préparé.
CUISSON AU FOUR Remplir la plaque d'eau chaude et l'enfourner sur le premier niveau depuis le bas du four préchauffé à 150°C. Insérer le moule à charnière sur une grille du four juste au-dessus de l'eau, cuire env. 1 heure 45. Faire un test de cuisson avec une brochette en bois
FINITION Retirer le cake du four. Arroser encore chaud avec le Röteli (2), faire pénétrer et laisser refroidir. Poser le cake sur un plat à tarte. Diluer éventuellement légèrement le reste du sirop de sucre, en arroser le cake.

BON À SAVOIR

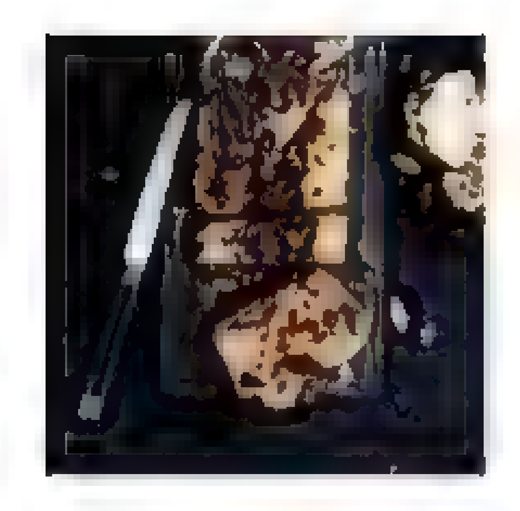
- Le Roteli est une liqueur épicée à base de cerises de montagne séchées. Elle est fabriquée dans les Grisons et est disponible chez Coop ou en ligne.
- Le cake peut être conservé emballé dans du film alimentaire 2 semaines au réfrigérateur.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGÉTARIEN**

L'attente récompensée

À déguster au plus tôt le lendemain! Plus le temps de repos est long, plus le goût est intense. Il faut simplement laisser refroidir le cake après cuisson, puis l'emballer dans du film alimentaire et le mettre au frais.

Cake ivre aux fruits secs



Pain aux poires végane

POUR env. 16 parts
PRÉPARATION: env. 20 minutes
TEMPS DE REPOS: env. 1 heure
CUISSON AU FOUR: env. 65 minutes
1 moule à cake d'env. 28 cm
Papier cuisson pour le moule

1,25 dl	**de jus de pomme**
300 g	**de poires séchées étuvées (*Weichspeckbirnen*),** en morceaux
80 g	**de raisins secs Sultanine**

LA PÂTE

200 g	**de farine**
2 cc	**de poudre à lever**
½ cc	**de bicarbonate de soude**
125 g	**de flocons d'avoine fins**
150 g	**d'amandes,** hachées, grillées
1 cs	**de cannelle en poudre**
1	**p. de couteau de noix de muscade**
2 dl	**de lait d'avoine**
1 cs	**de jus de citron**

2–3	**poires séchées étuvées (*Weichspeckbirnen*),** coupées en deux dans la longueur, pour décorer
1–2 cs	**d'amandes entières,** hachées grossièrement, pour décorer

PRÉPARATION Chauffer le jus de pomme avec les poires séchées étuvées et les raisins secs, laisser gonfler 30-60 minutes.
PÂTE Mélanger la farine avec tous les ingrédients, noix de muscade comprise, former un puits. Y verser le lait d'avoine et le jus de citron ainsi que les fruits secs gonflés avec leur liquide et rassembler rapidement le tout en une pâte humide. Verser dans le moule préparé, presser et décorer.
CUISSON AU FOUR Cuire 60–65 minutes dans le bas du four préchauffé à 180 °C. Laisser refroidir sur une grille.

Servir avec de la pâte à tartiner végétale.

BON À SAVOIR
Emballé dans un film alimentaire et mis au frais, le pain se conserve jusqu'à 2 semaines.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE **VÉGANE**
SANS LACTOSE

Astuce de notre cuisine d'essai

Une fois refroidi, emballer le pain dans un film alimentaire et le laisser reposer au frais env. 2 jours. Il n'en sera que meilleur.



Flûtes aux fruits secs

POUR 8 pièces
PRÉPARATION: env. 25 minutes
TEMPS DE REPOS / LEVAGE: env. 8 heures 30
CUISSON AU FOUR: env. 25 minutes
Papier cuisson pour les plaques

LE MÉLANGE DE FRUITS SECS ET DE CÉRÉALES

80 g	**de mélange de 5 flocons ou de müesli sans sucre**
150 g	**de mélange de fruits secs,** p.ex. abricots, raisins secs, canneberges, pruneaux, éventuellement hachés
2,25 dl	**d'eau,** chaude

LA PÂTE

3,25 dl	**d'eau**
2 g	**de levure (2 morceaux de la taille d'un pois chiche chacun),** émiettée
500 g	**de farine mi-blanche**
2 cc	**de sel**
2 cc	**de malt en poudre ou de miel**
100 g	**de mélange de fruits oléagineux,** p.ex. noisettes, noix, hachées grossièrement, selon goût
	mélange de flocons pour y passer les flûtes

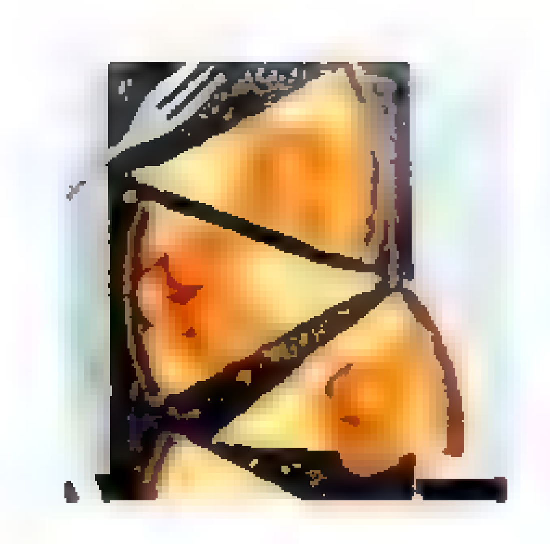
MÉLANGE DE FRUITS SECS ET CÉRÉALES Mélanger les flocons, les fruits secs et l'eau, couvrir et laisser gonfler à température ambiante pendant 3–4 heures. Remuer 1–2 fois.
PÂTE Mélanger l'eau et la levure dans le bol du pétrin du robot ménager. Ajouter la farine, le malt et le sel et pétrir à vitesse moyenne 8–10 minutes. Couvrir et laisser lever à température ambiante 3–4 heures. Pendant ce temps, plier la pâte à deux reprises.

FAÇONNAGE Sur un plan de travail légèrement fariné, étirer la pâte en un carré de 30×30 cm. Répartir le mélange de fruits secs et de céréales dessus en ajoutant les fruits oléagineux selon goût, enrouler la pâte et pétrir en incorporant légèrement le mélange de fruits secs. Selon le degré d'humidité de la pâte, ajouter encore un peu de farine, mais elle peut être humide. Laisser la pâte se détendre sous un linge humide env. 10 minutes. Former ensuite 8 boules, les laisser se détendre une nouvelle fois env. 10 minutes. Rouler en bâtonnets d'env. 22 cm de long, les passer dans le mélange de flocons. Les déposer sur les plaques préparées en les espaçant suffisamment, laisser lever env. 30 minutes. Asperger d'eau.
CUISSON AU FOUR Cuire 10 minutes dans le four préchauffé à 230 °C (chaleur tournante/air pulsé). Réduire ensuite la chaleur du four à 180 °C, ouvrir brièvement la porte pour faire évacuer la vapeur, poursuivre la cuisson env. 15 minutes. Ouvrir encore brièvement la porte du four 2–3 fois au cours des 5 dernières minutes afin d'évacuer la vapeur. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
ÉCONOMIQUE VÉGÉTARIEN
SANS LACTOSE

Astuce de notre cuisine d'essai

L'ajout de malt en poudre rend la mie plus aérée, la croûte plus croustillante et le pain en général plus aromatique.



Tarte aux abricots et à la ricotta

POUR env. 12 parts
PRÉPARATION: env. 40 minutes
TEMPS DE REPOS: pendant la nuit
CUISSON AU FOUR: env. 1 heure 30
MISE AU FRAIS: env. 2 heures
1 moule à charnière de 22 cm Ø
Papier cuisson pour le fond du moule

	beurre pour le bord du moule
0,75 dl	**de jus d'orange fraîchement pressé**
2 cs	**de jus de citron (1)**
150 g	**d'abricots secs doux**
125 g	**de confiture d'abricots,** chauffée, passée au tamis

LE FOND

250 g	**de biscuits,** p. ex. Digestive à l'avoine
100 g	**de beurre,** fondu
¾ de cc	**de cannelle en poudre**

LA GARNITURE

500 g	**de ricotta**
200 g	**de fromage frais nature**
4 cs	**de crème entière**
3	**œufs,** taille L
150 g	**de sucre**
1 sachet	**de sucre vanillé**
2 cs	**de jus de citron (2)**
3 cs	**de fécule de maïs**
150 g	**d'abricots secs acidulés,** hachés

PRÉPARATION Chauffer le jus d'orange et le jus de citron (1) avec les abricots secs. Couvrir et laisser gonfler à température ambiante pendant la nuit. Mélanger avec la confiture d'abricots.
FOND Moudre finement les biscuits dans un hachoir électrique ou les mettre dans un sac en plastique et les émietter finement avec un rouleau à pâtisserie. Ajouter le beurre et la cannelle. Répartir dans le moule préparé. Faire remonter la masse de 2 cm sur le bord, bien presser le bord et le fond. Mettre le moule au frais.
GARNITURE Lisser la ricotta avec tous les ingrédients, jus de citron (2) compris. Tamiser la fécule de mais et l'incorporer avec les abricots secs. Répartir la masse sur le fond de biscuits émiettés.
CUISSON AU FOUR Cuire env. 10 minutes sur le deuxième niveau depuis le bas du four préchauffé à 230 °C. Réduire ensuite la chaleur du four à 120 °C. Poursuivre la cuisson de la tarte 70–80 minutes. Laisser reposer env. 15 minutes dans le four éteint avec la porte légèrement ouverte. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille. Démouler et mettre au frais au moins 2 heures avant de servir. Couper en parts, ajouter 1 cs d'abricots secs marinés sur chaque part.

SE PRÉPARE À L'AVANCE
VÉGÉTARIEN

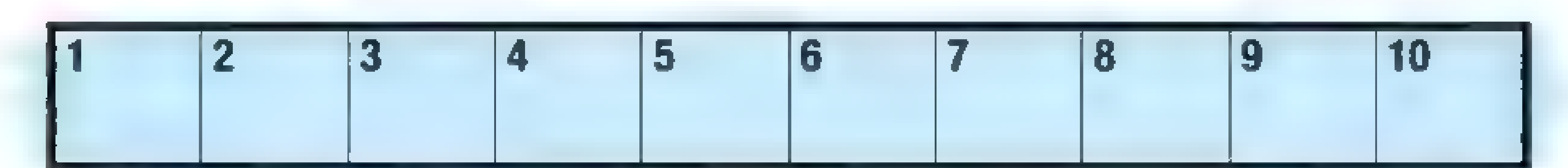
À GAGNER:
POÊLE À FRIRE PROFI RESIST

Remportez l'une des dix poêles à frire Profi Resist 24 cm Ø d'une valeur de 129 francs chacune. La poêle Profi Resist de WMF s'utilise sur tous les feux et convient tout particulièrement pour saisir à haute température. Sa structure multicouche répartit idéalement la chaleur. Qui plus est, cette poêle résiste aux rayures, supporte le four et est dotée d'un revêtement antiadhésif.
Plus d'infos: www.wmf.ch



Fromage de Chypre			Whisky / Média suisse	Gonflée		Rival du PC		Boisson gazeuse / Petit flacon		Cause un préjudice		Diminutif de Geneviève	Remplissages de volailles		Cent deux en chiffres romains	Prennent le risque
Boisson lactée turque					8	Déclaré illégal / Oreille d'Anglais			9			Prénom de Rabanne				
				Farineux / Se montrer (s')							10		Me tords / Quartz			
Poisson plat		Donna du goût					Coupe la barbe / Suinta					Outil à dents / Apprécias		1		
Comme une boisson douce		Charcuterie italienne	Sert le vin						Soutient une cloison						Institut médico-éducatif	
						Amérindien / Raire				Fromage / Nourrit abondamment						
Méga-octet			Pièce de terre cuite		Muridé / Délice		3		Lamenté / Elle est très regardée			4		M'abreuvai au sein		Mieux vaut qu'il soit complet
		5					Lettre grecque / Éclaboussé				Entériner / Cervidé asiatique					
Insecte comme la mouche	Plats de légumes / Style de jazz							Élargie / Empêche d'être nu							Redoublé, c'est osé	
	2			Saumon mariné scandinave	7							Pronom personnel réfléchi	Ce qu'il y a de mieux			
On y conserve du vin		Attacha				Général américain sudiste				Antilope du sud de l'Afrique	6					
Boisson de cinq heures				On en fait du fromage					Moitié de mouche du sommeil				Fin de participe			

Solution:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



Le mot à trouver est composé des lettres figurant dans les cases 1 à 10.
Participez en ligne sur www.lemenu.ch/concours.
Date limite: 20 février 2024.



Parmi les bonnes réponses, nous tirerons au sort dix personnes qui gagneront une poêle à frire Profi Resist 24 cm Ø d'une valeur de 129 francs. Une seule participation sera prise en compte par personne. Les gagnant·e·s seront avisé·e·s par écrit. Aucune correspondance ne sera échangée au sujet du concours. Tout recours juridique est exclu. Votre participation implique l'utilisation éventuelle par Medienart AG de données vous concernant à des fins marketing. Ces données resteront confidentielles.



L'ÉDITION N° 3 SERA PUBLIÉE
LE 23 FÉVRIER 2024

PASTA PRIMAVERA

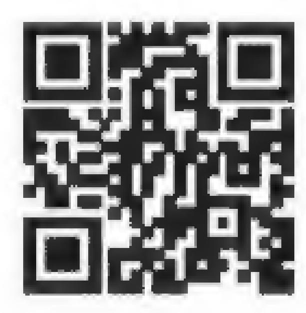
&

* Tablée pascale
* L'ail des ours du jardin
* Tresses & torsades

PHOTO: DANIEL AESCHLIMANN

Profitez de plus de 6000 recettes

Envie de plus d'inspiration? En tant qu'abonné·e au magazine *le menu*, vous pouvez accéder à plus de 6000 recettes ainsi qu'à différents e-books inspirants. Connectez-vous ou commandez un abonnement (à partir de Fr. 3.25/mois):



IMPRESSUM

LA CUISINE SIMPLE ET RAFFINÉE
le menu

Service des abonnements
Service des abonnements «le menu», Saanefeldstrasse 2, 3178 Bösingen, tél. 058 510 61 00, abo@lemenu.ch
Prix et abonnements
1 an papier-numérique: Fr. 99.–, livraison et TVA incluses
2 ans papier-numérique: Fr. 149.–, livraison et TVA incluses
Périodicité: 10 numéros par année
Étranger: frais de port en sus
Prix au numéro: Fr. 12.–


Découper et collecter!



Commande sur www.lemenu.ch/abo par tél. au 058 510 61 00
Bonnes affaires/shop
Tél. 062 544 92 90
shop@lemenu.ch, lemenu.ch/shop
Éditeur
Medienart AG, le menu, Aurorastrasse 27, 5000 Aarau, www.medienart.ch
Propriétaires & direction
Valentin Kälin, Jürg Rykart
Corédaction en chef
Stephanie Riedi & Martin Kurzbein
Direction artistique
Martin Kurzbein
Direction textes et production
Stephanie Riedi
Rédaction culinaire & stylisme
Silvia Erne (direction pâtisserie), Jeanine Bieri, Beatrix Leonhardt, Domenico Seminara, Fabia Zingaro (stagiaire)
Photographes Daniel Aeschlimann, Nadia Wälty
Web/Réseaux sociaux Astrid Greub, Daniel Gugger, Nadia Wälty, Jeanine Bieri, Domenico Seminara
online@lemenu.ch
Publicité/publicité en ligne
Clara Lövold, Goldbach Publishing AG, tél. 044 248 52 77, clara.loevold@goldbach.com
Données médias sur: lemenu.ch/werbung

Marketing lectorat
David Erni (responsable), tél. 062 544 92 79, Elina Sandmeier (gestion des produits du shop), tél. 062 508 79 41, marketing@lemenu.ch
Graphisme et impression
AVD GOLDACH AG, Goldach
Imprimé sur du papier «FSC Mix»
Traduction et correction
Cap Azur Production S.à r.l.
Renvois vers des contenus numériques
Les contenus numériques sur www.lemenu.ch auxquels il est fait référence dans ce numéro sont réservés aux abonné·e·s.

CONSEILS CULINAIRES
Pour toute question ou suggestion, nous sommes à votre disposition par e-mail à l'adresse suivante: conseilsrecettes@lemenu.ch



Une production de
medienart.

Toutes les recettes en images

Pour trouver encore plus vite votre recette préférée!

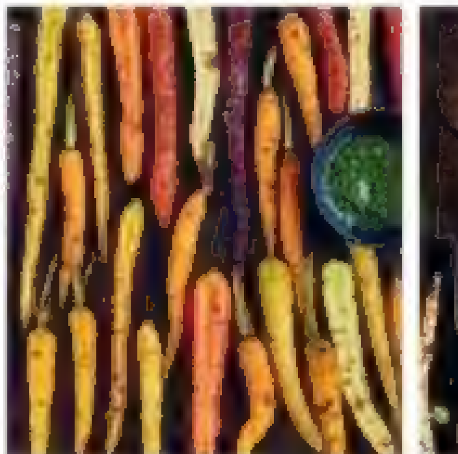

Ginger shot
Page 10


Betteraves rouges au fromage à pâte persillée
Page 18


Topinambours au miso
Page 18


Céleri-rave entier au four
Page 18


Frites de scorsonères
Page 20


Carottes rôties et dip aux herbes
Page 20


Racines de persil chaudes et vinaigrette au persil
Page 22


Tarte aux panais et à la betterave rouge
Page 22

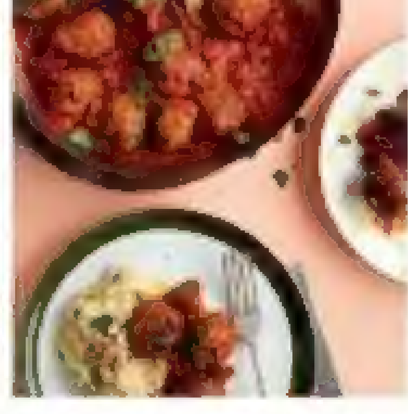

Soupe bâloise à la farine
Page 24

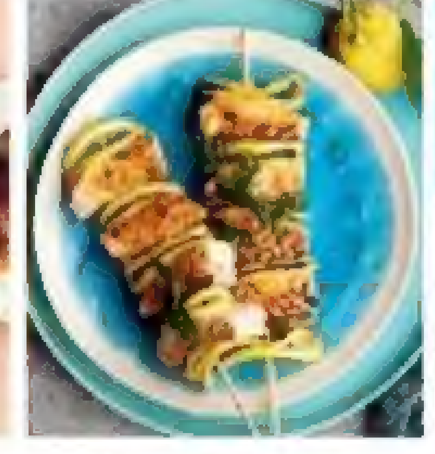

Ipanema
Page 32


Pain à l'ail
Page 32


Nice cream aux myrtilles
Page 32


Soupe de maïs, crumble au lard et au sirop d'érable
Page 34


Polpette et risotto au céleri
Page 34


Brochettes saumon-citron
Page 38


Sorbet citron-cynorhodon
Page 38


Dessert en couches à la grenade
Page 46


Tarte au chocolat végane à la grenade
Page 46

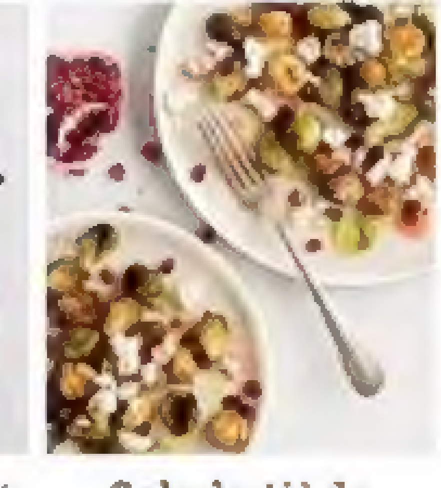

Médaillons à la grenade et au chocolat
Page 46

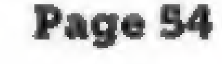

Gâteau de l'abbaye de Saint-Gall
Page 48

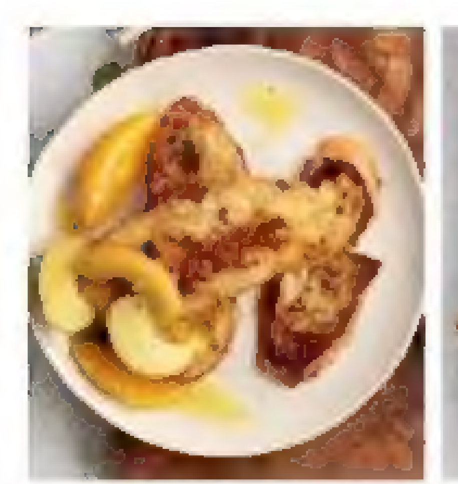

Pinsa au citron et au chou plume
Page 52


Soupe de pommes de terre aux saucisses de porc
Page 53


Blancs de poulet pimentés et patates douces
Page 54


Salade tiède de choux de Bruxelles
Page 55




Pain perdu et compote d'oranges
Page 56


Tourelles de pommes et de betteraves rouges au fromage de chèvre
Page 57


Spaghettis à la sauce aux carottes
Page 58


Petit-beurre
Page 59


Soupe de pois chiches au cavolo nero
Page 60


Salade de pois chiches
Page 60


Canapés sur peau de poulet au fromage frais et aux pommes
Page 64


Gâteau aux fruits secs
Page 76


Cake ivre aux fruits secs
Page 76


Pain aux poires végane
Page 78


Flûtes aux fruits secs
Page 78


Tarte aux abricots et à la ricotta
Page 79



POUR TERMINER LE
VEGANUARY
SUR UNE NOTE SUCRÉE.
coop
DARK CHOCO BALLS
SEA SALT
Karma
VEGAN
Karma
144 g
FAIRTRADE
MAX HAVELAAR
VEGAN
Karma
Eat happy!
coop
Pour moi et pour toi.